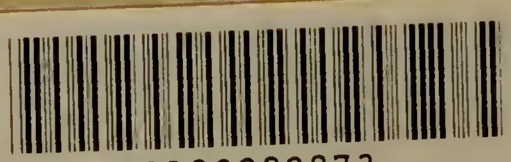
Georg Merzbach

Das Schönheitsbuch




22102282873



DAS
SCHÖNHEITSBUCH



EMIL HERRMANN SENIOR
BUCHDRUCKEREI, LEIPZIG

DR. MED. GEORG MERZBACH

DAS

SCHÖNHEITSBUCH

EINE GABE FÜR FRAUEN



VERLEGT BEI
DR. P. LANGENSCHEIDT
BERLIN W 57
1 9 1 3

ZUM GELEITE

Fremdes Land will ich euch zeigen, und doch ein Land, euch allen wohl vertraut, zu Höhen will ich euch geleiten, die ihr alle erschautet, aber zu denen sich für viele von euch kein Pfad hinaufwand aus dem engen Talgrunde, da ihr bewundernd gestanden. Die Sonne will ich euch strahlen lassen, anders, als sie dem Nichtsehenden leuchtet, wie sie ihren Glanz ausbreitet über das Zauberreich, das euch allen offensteht, und das doch so vielen von euch verschlossen geblieben, das Wunderreich der Frauenschönheit.

Was ist Schönheit? — Wie sieht das Menschenauge die Schönheit? Erscheint sie einem jeden Beschauer gleichgeartet, oder sieht das Auge des einen das Schöne anders als das Auge eines anderen?

Ihr werdet es am besten wissen, wie wechselnd das ist, was man schön nennt bei einer Frau; daß zumeist die Männer Frauen schön finden und bewundern, die den Frauen nicht als Schönheiten erscheinen, weil eben der Mann gerade mit dem Auge des Mannes auf die Frau und die Frauenschönheit blickt, und weil sein Blick und sein Urteil mit beeinflußt wird durch die Anziehung, die das eine Geschlecht auf das andere ausübt.

Anders schon wie der gewöhnliche Mann betrachtet der Künstler die Frauenschönheit; Formen

und Linien, Haltung und Gang, Harmonie der Bewegungen und Hautton, das alles zusammen mit den Einzelschönheiten wird sich ihm und seinem Künstlerauge zusammenfügen zu einem Bilde, das ihn erfreut und ihn die hohe Weihe der Frauenschönheit empfinden läßt.

Und wieder anders wird das Auge des Arztes die Frauenschönheit anschauen und werten, da bei ihm Schönheit und Gesundheit zwei Früchte sind, die aus einer Wurzel gemeinsam nur erblühen können, da ihm Schönheit des Äußeren ohne Schönheit der Seele und ohne Frieden des Herzens undenkbar deucht.

Der Arzt sieht auch mit Kennerblicken die kleinen Mängel der Frauenschönheit, die dem Laienauge leichter entgehen; er sieht die vielen Opfer, die die eigensinnige, launische Mode fordert, und die nicht selten die Schönheit der Frau erheblich beeinträchtigen. Er ist oft wohl in Versuchung, zu mancher Schönen heranzutreten und ihr Rat zu erteilen, wie sie wirklich schön sein könne bei ihren Naturgaben, und vor allem, wie sie schön bleiben könne, wie Alexander von Humboldts Egeria und jene begnadete Französin Ninon de Lenclos, der drei Männergenerationen anbetend zu Füßen lagen.

Die Schönheit der Frau ist ihr Reichtum und das Szepter ihrer Macht, und diesen Reichtum zu erhalten und zu mehren ist das Recht der Frau und ihre Pflicht sowohl vom praktischen wie auch vom rein ästhetischen Standpunkte. Mens sana in corpore sano, eine gesunde Seele im gesunden Körper, der Zauberspruch der Alten, er ist auch jetzt noch in Geltung, wenn wir auch heute von einer Hygiene des

Geistes und des Körpers sprechen, wo wir die Kosmetik pflegen, jene Kunst der Schönheitserhaltung und Schönheitshebung, die so ehrwürdig ist wie das Geschlecht der Frauen selber.

Die Frauen des Pharaonenreiches wußten genau so ihre Reize zu heben und mit Hilfe dieser Reize ihre Frauenmacht zu stählen, wie es die Aspasien und Phrynen des alten Hellas taten, denen die größten Männer ihrer Zeit, voran Perikles, einer der hochragendsten Staatsmänner aller Zeiten, zu Füßen lagen. Das waren die Hetären, die Gefährtinnen der geistigen Männerelite Griechenlands, die ebensowohl durch ihre körperlichen, wie durch ihre geistigen Vorzüge im Kreise der Männer nachhaltig zu wirken wußten. Und sicher habt ihr schönen Frauen, die ich aus manchem kosmetischen Irrtum emporgeleiten will zum Lichte echter und wirksamer Schönheitspflege, noch nicht vergessen, wie die Römerinnen ihre Schönheit im wahrsten Sinne des Wortes zur Macht zu gestalten verstanden.

Alles, sagt der griechische Philosoph, ist in ewigem Flusse, vor allem aber die Mode, die mit ihren längst vergessenen Eigentümlichkeiten und Schnurrigkeiten oft nach Jahrtausenden wieder auftaucht.

Nur ein Beispiel dafür aus dem Rom der Kaiserzeit, jener Epoche, wo raffinierter Luxus mit höchstgespannter Lebensfreude und Lebenslust Hand in Hand ging, wo Frauenschönheit mit Gold aufgewogen wurde, und wo weiße Frauenhände durch ihre Daumenbewegung das Kampffeld der Arena mit dem Blute der besiegten Gladiatoren und der hingemordeten Christen röteten. Zu jener Zeit, die uns Friedländer in seiner „Sittengeschichte der Römer“ schildert, zu

jener Zeit des berühmten Gastmahles des Trimalchio, da kamen die ersten gefangenen Germanen als römische Söldner und als Leibwächter an die Pforten der Cäsarenpaläste. Großgewachsene Männer, wie Geibels Gedicht*) sie schildert, mit blauen Augen, stolzer Haltung und den langen roten Haarsträhnen, die ihnen über den Rücken hinabwallten.

Dieser Anblick der ungeschlachten, von der Kultur unbeleckten Riesen mit ihrem Rothaar und ihren Veilchenaugen stachelte die Sinne der dunklen Römerinnen auf, die der Gegensatz reizte, den dieses Rothaar und die blauen Augen zu ihrer eigenen gebräunten Gesichtshaut und ihren heißblickenden, brennenden Dunkelaugen bildete.

Eine Modekönigin wagte als erste, die Haare der Germanenkrieger als Kopfschmuck zu tragen und so eine neue Mode zu schaffen, wie die Haarmode ja damals wie heute so manchen Wechsel und manche Kuriosität aufzuweisen hat.

Die Kosmetik, die Pflege der Frauenschönheit, ist ein Maßstab der Kulturhöhe eines Volkes und seines Kultes der Frauenschönheit und seiner Hingabe an die Frauenmacht und den Fraueneinfluß, wie dies heute Amerika zeigt, wo die Wiege der modernen Kosmetik steht, und wo die Hochburg aufragt der Frauenverehrung, der Gynaikodoulie fast, der sklavischen Abstreifung der Mannesmacht vor dem Palladium „Frau“.

Wenn man auch heute noch glaubt, daß alle Wege, die zur Frauenschönheit führen, von Frankreich, insbesondere von Paris aus gewiesen werden, so irrt man, da die Zeiten vorüber sind, wo Diana von

---

*) Der Tod des Tiberius.

Poitiers, die Maintenon, die Lavallière, die Pompadour und die Dubarry im Glanze ihrer Schönheit den Glanz der Könige Frankreichs überstrahlten, und wo ein Säuseln der Pariser Mode in aller Welt als ein Orkan empfunden ward, der auch die abwägendsten Frauen mit sich fortriß.

Die Schönheitspflege hat heute eine andere Richtung erhalten, eine Richtung, die wir dem gesunden Sinne Amerikas für das Gesunde und Hygienische verdanken. Denn wenn England, was den Männersport betrifft, an der Spitze der Welt zu marschieren glaubt, so ist es Amerika gewesen, das den Frauensport zur Blüte gedeihen ließ, das selbstbewußte, schöne und körperlich gestählte Mädchen und Frauen in die Welt sandte, den Preis zu verkünden, den Körperpflege und Körpererziehung verdienen, da sie das Herz froh machen und die Seele frei, zwei Wegweiser mehr auf dem Wege zur Frauenschönheit.

Ein Bäumchen läßt sich biegen, ein Baum nicht mehr, ein Wort Richard von Volkmanns, der so manches Bäumchen, das verkrüppelt zu ihm gekommen, zu einem geraden, stattlichen Stamm gebildet hat. In der frühen Jugend schon muß der Frauenkörper geübt und geschmeidig gemacht werden durch Sport, durch Spiel und Reigen, durch Rudern, Turnen, Fechten, Keulenschwingen und die lange Reihe der Freiübungen, wie sie besonders in den nordischen Ländern ihre Heimat gefunden haben. Körper und Geist geben der Schönheit ihren Reflex, und Körper und Geist sind zu pflegen, um dem Ziele der Schönheit im ärztlichen Sinne nahezukommen oder es zu erreichen und festzuhalten.

Jede Frau, sie müßte denn unter den Sorgen des

Tages und unter den Ketten härtester Pflicht erseufzen, kann ihre Schönheit pflegen, natürlich die arbeitende und einfache Hausfrau anders und anspruchsloser als die unabhängige und mit Glücksgütern gesegnete Weltdame.

Deshalb soll dieses Buch auch allen Frauen gehören, weil ich jeder eine Gabe zu reichen bestrebt bin, weil ich ihnen zurufen will, daß die häßlichen Frauen im vulgären Sinne sich verschönen können, daß die ansehnlichen sich noch ansehnlicher machen können, und daß die schönen zu vollendet schönen Frauen werden können, durch Schutz und Pflege, oder wie die medizinischen Schlagworte lauten, durch Prophylaxe und durch Hygiene.

Wo viel Licht ist, da ist auch viel Schatten; wo eine starke Nachfrage herrscht, da gibt auch ein starkes Angebot sich kund. Das gilt auch von der Schönheitspflege, von der Kosmetik, wo Schwindel und Gewinnsucht auf dem Boden weiblicher berechtigter Eitelkeit und Leichtgläubigkeit so jäh und zäh das Unkraut des Betruges hat emporwuchern lassen, daß es eine harte Arbeit bedeutet, die Frauen zu weisen, Wahres vom Falschen zu unterscheiden, und sie zu gewöhnen, sich auf dem Boden des Naturgemäßen und des wissenschaftlich Möglichen zu ihrem Ziele zu bewegen.

Die Hygiene und ihre Tochter, die Prophylaxe, sind echte klarsehende Wissenschaften, und die Kosmetik ist ein blühendes Reis am Baume der Dermatologie und der Hygiene. Deshalb ist es falsch und gefährlich, den festen Grund der Wissenschaft auf dem Wege zur Frauenschönheit zu verlassen und sich auf den schwankenden Grund der Kurpfuscherei zu be-

geben, die mehr verspricht, als sie zu halten vermag, und die schon mehr Schaden stiftete, als sie Nutzen schaffen könnte.

Ich führe euch daher an der Hand der medizinischen Kosmetik ins Reich der Frauenschönheit, ein sicherer Pfad, den wir beschreiten im kurzweiligen Geplauder, mir zur Freude und meinen verehrten Freundinnen zur Belehrung und Anregung, damit eine jede meiner Leserinnen mich zum modernen „Frauenlob“ werden lasse, da ich ihnen den Weg gewiesen zu einem der erstrebenswertesten Ziele, das sich der Frau bietet.

ERSTES KAPITEL

HYGIENE UND KOSMETIK

Das griechische Wort Kosmos, mit dem A. von Humboldt bekanntlich sein großes naturwissenschaftliches Werk benannte, bedeutet die „Welt“ oder auch den „Schmuck“, so daß Kosmetik die Lehre von dem Schmuck bedeutet, dem Schmuck, den die Natur der Frau verliehen in ihrer Schönheit, die zu entfalten und zu hegen die Kosmetik bezweckt, ein Ziel, das diese alte Kunst bei sachgemäßer Anwendung auch in der Mehrzahl der Fälle erreicht.

Wer jung, wer fröhlich, wer gesund ist, sagt Georg Döring, der liest mit Lachen die Geifereien frauenfeindlicher Philosophen und gibt Nietzsche Recht, dem großen Verneiner, der sogar gestehen muß, daß das vollkommene Weib ein höherer Typus des Menschen ist, daß die Welt des Sichtbaren, die Welt der Form gewordenen Gedanken des Schöpfers im Frauenleibe gipfelt.

War aber die Mutter Natur so freigebig, dem Kinde die reichen Geschenke der Schönheit in die Wiege zu legen, so seien dieses Kindes Hüter und Pfleger schon von frühe an darauf bedacht, den Hort zu schützen und den Keim weitergedeihen zu lassen, zur Blüte und zur vollen Entfaltung. Das Reis und das zarte Bäumchen müssen wohl gehegt werden, daß ein

schlanker, edler Stamm daraus aufsprieße, der wieder dereinst edle Reiser weiter fortpflanzen soll.

Dem Kinde schon sind die Regeln einer hygienischen, einer gesunden und gesund erhaltenden Lebensweise einzuprägen, daß sie aus den Kinderjahren mit hinübergenommen werden in die so wichtigen Zeiten der geschlechtlichen Entwicklung und weiter in das eigene Heim, in das der Beruf der Frau aus den goldenen Mädchenjahren ihrer Bestimmung gemäß hinüberführt.

Aber ebenso wie es eine Hygiene der Ehe gibt und eine Kosmetik der Ehefrau, so gibt es auch eine Körperkultur und eine kosmetische Hygiene der arbeitenden Frau, die das gleiche Recht hat auf den wichtigen Empfehlungsbrief ihrer Schönheit, die zu pflegen und zu erhalten auch ihr stets Zeit und Muße verbleiben sollte.

Eine Feindin indes gilt es von vornherein zu bekämpfen, will man der Hygiene der Kosmetik folgen, eine Feindin, die im eigenen Lager der Frauen ihre Zwingburg errichtet: das ist die Tyrannin, die Göttin und Närrin „Mode", die so viele Frauenleiber welken macht, die so viele Keime und prangende Blumen der Schönheit vernichtet.

„Schön von Gestalt einherzuwandeln", rät, dem griechischen Ideale der Schönheit folgend, Simonides, und als willkommenen Gast begrüßt die Schönheit Goethe, während Stendhal sie ein Versprechen von Glück nennt. Wer aber von euch blindlings der Mode folgt, der muß gewiß die Frage, ob die reiche Mitgift der Schönheit weise verwaltet wurde, verneinen, denn so vieles, was die Natur so herrlich geschaffen, wie den Frauenleib, das sucht die Mode zu verunzieren und zu vernichten.

Aber nicht nur die naturgemäße Körperpflege, die Körperkultur allein, verschönt den Leib und die Person, es muß auch eine naturgemäße Pflege des Geistes, der Seele, damit Hand in Hand gehen, Umstände, auf welche die Anlage der Frau, ihre Gewohnheiten, ihr Temperament, ihre Umgebung und Betätigung natürlich nachhaltigen Einfluß ausüben.

Keiner der Frauen, auch nicht der schönsten und der sozusagen glücklichsten im vulgären Sinne, strahlt unablässig die Sonne der Zufriedenheit; es schleichen auch in solch ein Frauenleben die Schatten, die die Schönheit bedrohen.

Über manches Leid des Tages und über die vielen kleinen Nadelstiche des grauen Alltages hilft eine gute Portion Optimismus hinweg, jener starke Wunsch nach einer glücklichen Lebensführung, die, wie Swett Marden sagt, nicht immer die schwache Seite, die irrende, und den Menschen an sich sehen läßt, sondern auch seine starke Seite. Selbstbewußtsein und Bewußtsein des eigenen Könnens und der eigenen Kraft, das sind Bordsteine am Lebenswege auch der Frauen, an denen die Energieverschwendungen der Sorge und des Kummers, des Zweifels und des mangelnden Selbstvertrauens abprallen. Der Optimismus ist das strahlende Licht, das den Lebenspfad der Frau erhellen soll, der Pessimismus, die Krittelsucht, der Neid, der Haß, sind die schwarzen Schatten, die das Leben verbittern, so daß diese Verbitterung, dieser Kummer, dieser Pessimismus sich auch im Äußeren der Frauen widerspiegelt und ihrer Schönheit Abbruch tut. Schopenhauer reicht den Frauen, trotz seiner Feindschaft gegen sie, köstliche Perlen der Lebensweisheit, und Tonger weist ihnen in seiner „Lebensfreude“ den Weg zur

inneren Harmonie ebenso, wie Otto Neumann in seinem „Handbuch der Volksgesundheitspflege". Wer Mut hat von euch Frauen zum harmonischen Leben, der hat auch die Kraft dazu in sich, denn an den meisten Übeln sind wir selbst schuld, wie Schopenhauer sagt, die wir bekämpfen und besiegen mit Hilfe der Selbstermutigung, durch geistige Beeinflussung, wie Emerson dieses Zaubermittel genannt hat. Der frohe Mensch ist der freudige Mensch, der ängstliche ist der feige, der das Leben für die Nacht zwischen zwei Tagen hält, während der freudige Mensch das Leben für den Tag hält zwischen zwei Nächten. Ein frohes Herz und ein freudiges Gemüt sind neben Mut, Selbstvertrauen und innerer Kraft die Wegweiser einer freudigen Lebensführung, die wieder die innere Zufriedenheit, die Seelenharmonie und Zuversichtlichkeit und jenen goldenen Optimismus erzeugt, der seinen Abglanz auch auf die äußere Erscheinung der Frau strahlen läßt. Das ist die Sophrosyne der Griechen, das weise Maßhalten und damit das Zimmern eines glücklichen zufriedenen Lebens.

Was für die Kinderzeit der Frau gilt, das trifft in noch höherem Maße zu für die Mädchen-, die Schulzeit, wo mit dem Aufenthalte in den überfüllten Klassenräumen, mit der Sitzarbeit zu Hause körperliche Bewegung durch Sport, Tanz und Spiel in geeigneter Einteilung abwechseln soll, damit die Anmut der Bewegungen sich in gleicher Art entwickle wie die Formenschönheit des Körpers, der besonders durch regelmäßige Bäder, sowie durch Turnen und Schwimmen zu pflegen und zu stählen ist. Nirgends gilt mehr das Wort von „Jung gewohnt, alt getan", als in der Erziehung zur Anmut und zur gesamten Schönheit,

denn eine jede Frau, mag sie dem häßlich erscheinen oder jenem nur weniger schön, dem reizvoll und jenem interessant, eine jede hat von Gott zwei Augen erhalten, einen Frauenleib und ihre Haarpracht, wie ihre weibliche Anmut, und nur an der Frau selbst liegt es, den Zauber dieser Gaben zu vermehren und ihren Wert und damit ihre gesamte Frauenschönheit zu heben.

Und das ist die Aufgabe der Kosmetik auf dem Boden der Hygiene, der vernunftgemäßen Lebensweise und Lebenseinteilung; dazu gebe ich den Frauen dieses Schönheitsbuch in die Hände, um ihnen den rechten Weg zu weisen und sie zu lehren, Wahres und Falsches, Talmi der Scharlatanerie von echtem Golde der Wissenschaft zu scheiden. Das aber sei allen meinen verehrten Leserinnen aufs neue und immer wieder als Warnruf wiederholt: Wer da zu sehr auf den Lockruf der Frau Mode hört, wer ihr zu viele Zugeständnisse zu machen den Trieb fühlt, der wird stets dem Ideal der Frauenschönheit ferne bleiben und sie am allerwenigsten durch hygienische Kosmetik zu erlangen vermögen.

Hygiene ist Wissenschaft, und Kosmetik auf der Grundlage der Hygiene heißt Kosmetik auf dem Boden der Wissenschaft, auf welchen sie Forscher wie Lassar, Paschkies und Eichhoff, wie Joseph, Saalfeld und Pokitonoff gestellt haben, nicht zu vergessen Zabludowski und Jacquet, der sich als der Urheber der Massage plastique zu kosmetischen Zwecken ein nicht geringes Verdienst um die Kosmetik erworben hat. Und wahrlich, es war nicht leicht, Licht zu tragen in das tausendjährige Dunkel des Aberglaubens und der Irrtümer, die aus der Zeit der Pharaonen ebenso auf uns über-

kommen sind wie aus den Tagen Poppaeas*) und der Mätressen der Franzosenkönige.

Meine Leserinnen werden mir an der Hand von G. Fritsch und Paschkies und dem leider zu früh verstorbenen Freunde Julius Pagel folgen und mit mir einen kurzen Streifzug unternehmen durch die Entstehung und die Geschichte der Kosmetik, die als Kunst der Verschönerung ebenso alt ist wie das Menschengeschlecht selbst.

Vielleicht hat der Mensch, so schreiben Fritsch und Pagel in Max Josephs Handbuch der Kosmetik, die Kunst und den Trieb, sich zu schmücken, vom Tiere gelernt, von denen wir ja wissen, daß sie sich schmücken, wie die Vögel beispielsweise, die zur Paarzeit ein anderes Gefieder anlegen, um das andere Geschlecht anzulocken. Auch bei den Naturvölkern hat die Kosmetik eine Stätte, wie jedem Anthropologen bekannt ist; er weiß nicht nur von der Kosmetik der Rutu, der alten Ägypter, sondern auch von dieser Kunst bei den Barbaren, wie den Skythen, die nach den Überlieferungen auf einer außerordentlich niederen Kulturstufe standen, ebenso wie bei den Libu und den sogenannten Seevölkern, welche nach den erhaltenen Darstellungen als hellfarbige Männer mit braunen Lockenhaaren und blauen Augen erscheinen. Diesen alten Barbaren gegenüber zeigen die Ägypter an 3000 Jahre vor unserer Zeitrechnung schon eine hochentwickelte Körperpflege, die mit einer Kosmetik identisch erscheint, die sich als eine Nacktkultur zeigte,

---

*) Sabina Poppaea, die sittenlose, aber schöne Frau Othos; Nero verbannte diesen und verstieß seine eigene Gemahlin, um die Poppaea zu seiner kaiserlichen Gattin zu erheben. Sie starb 66 n. Chr. an einem Fußtritt Neros.

der sich auch die Könige nicht entzogen. Haar- und Barttracht für die Freien wie für die Dienenden waren wohl ausgebildet und einer deutlichen, wechselnden Mode unterworfen, und Salben, Schminken und Wohlgerüche der Lotosblumen waren ebenso im Gebrauche wie Schminktöpfchen aller Art und Halter für Parfüm und Tusche, sowie Spiegel, die auf uns überkommen sind.

Gleiches gilt von der Kosmetik bei den Medern und Persern, sowie in prangender Blüte und Vollendung bei den Griechen, deren Körperpflege und Körperkult, deren Kosmetik und deren erreichtes Schönheitsideal ja als das Höchste gilt, was die Natur an Schönem erschaffen und was eingeborener Schönheitssinn zur Entfaltung und herrlichsten Blüte gebracht hat.

Welch ein Unterschied zwischen dem schlanken, durch nichts eingeengten Leibe der Griechin und der Wespentaille der Frauen des Rokoko, welch ein Unterschied zwischen dem Haar, einfach gewunden zum griechischen Knoten, und den Turmbauten von Frisuren, auf denen, wie eine Nußschale, ein Hütchen und ganze Vogelgruppen paradierten.

Der Trieb, sich zu verschönern und Fehler zu verdecken, ist allen Völkern und allen Zeiten eigen, und kein Glied des menschlichen Körpers gibt es, das nicht, bei welcher Kulturstufe immer, vor kosmetischen Exzessen gewahrt geblieben wäre.

Wer kennt von Ihnen nicht die verkrüppelten Füße der Chinesenfrauen, wer hätte noch nicht gesehen, wie die Eingeborenen von Neu-Pommern ihre Köpfe zu Spitzköpfen umformen, während in Neu-Guinea die Ohrläppchen, bis zu enormer Größe ausgedehnt, als besonders schön erscheinen sollen. Von den Manganja-

mädchen in Zentralafrika berichtet uns Livingstone, daß sie sich unter der Nase durch die Oberlippe ein Loch stoßen, dessen Heilung durch Pflöcke verhindert wird, die es allmählich erweitern, bis die Lippe nach und nach einen 6 cm messenden Ring aufzunehmen vermag, dessen Ablegen in der Öffentlichkeit als Zeichen der Trauer gilt. Dieser Ring, meint Neuhaus, ist sicher ein guter Schutz gegen die Küsse Unberufener, aber auch zugleich ein erhebliches Hindernis für die Sprache und die Nahrungsaufnahme.

Die Botokuden verunstalten sich, wie ich Hovorkas Volksmedizin entnehme, durch Pflöcke die Lippe, die Mentamädchen feilen sich die Zähne nadelspitz, die noch vielfach durch bunte eingefügte Steine und Holzstücke verschönert werden. Während es eine große Anzahl von Prozeduren bei den Naturvölkern gibt, die rein sexuellen Zwecken und Praktiken dienen, gibt es deren auch, die als rein kosmetische anzusprechen sind, wie die Schmucknarben bei den Australierinnen, die auch in ganz Afrika bekannt sind. Das Tattauieren, die Tätowierung, wie man das Wort entstellt gebraucht, steht nach Le Blond, Joest und Gram der Bemalung des Körpers nahe, und während die Schmucknarben nur farblose Zierden darstellen, werden die Tattauierungen durch eingebrachte Farbstoffe zu unvergänglichen farbigen Körperzierden, die auch in die Salons unserer Weltstädte bereits Eingang gefunden haben, vermittelt vermutlich durch die Globetrotter, Seefahrer und die Tropentruppen, die ebensogern ihren Gefühlen vornehmlich durch Arm- und Brusttattauierungen freien Lauf lassen, wie es Dirnen und Verbrecher tun, über die Lombroso-Ferrero, Jäger und andere berichten.

Bockenheimer, mein weitgereister chirurgischer Klinikgenosse, zeigt in seinem großen Werke „Rund um Asien" das Bild eines chinesischen Mandarin, dessen Fingernägel je bis 10 cm lang gewachsen sind, eine Sitte, die im Reiche der Mitte als besondere Schönheit gilt und als Zeichen untätigen Reichtums, ähnlich wie noch heute im Orient die Frauen ihre Fingernägel mit Hennah blau färben, oder wie sie die Indianerfrauen mit anderen Naturfarbstoffen nach unseren Schönheitsbegriffen entstellen.

Wie man die Frauenschönheit betrachtet, ob mit dem Auge des Künstlers, des schwärmerischen Jünglings, des gereiften Mannes oder des abgeklärten Greises, oder wie die Frau selbst die Schönheit der Frau sieht, so erscheint die Schönheit, die durch keine „geometrische Regel", wie Paschkies sagt, zu umgrenzen ist. Das erhellt schon daraus, daß die Schönheit der Rassen, der einzelnen Geschlechter und Lebensalter verschieden zu beurteilen ist, da eine Negerin ebenso in ihrer Art schön erscheinen kann, mit dem richtigen Auge gesehen, wie ein Kind und eine Greisin ihre Schönheiten aufzuweisen vermögen. Allen aber gebietet der Geschmack, dessen jeweilige Richtung der Zeitströmung Mode unterworfen ist, die die mannigfachen, immer wieder wechselnden Differenzen bei Betrachtung und Wertung der Frauenschönheit entstehen läßt.

Allen Frauen aber und zu allen Zeiten und in allen Landen war und ist der Wunsch gemeinsam, sich zu schmücken, um zu imponieren, einmal wohl für das andere Geschlecht, wobei die Kosmetik als sexuales Anlockungsmittel zu Hilfe genommen wird, einmal aber auch aus reiner Eitelkeit oder aus Notwendig-

keit, die körperlichen Reize zu heben und Fehler und Entstellungen derselben zu verdecken.

Dafür bietet die Bibel ebenso Hinweise bei Hesekiel 23, 40, Jeremias 4, 30, wie die erhaltenen Malereien und Hieroglyphen Ägyptens, auf welche ich bereits hingewiesen, und für die Schönmacherei und die antike Kosmetik der Frauen zeugen zahlreiche Stellen in Ovids „Liebeskunst“ und in seinem Buche „Über die Mittel zur Gesichtspflege“, wie in den Liedern des Horaz und den Spottgedichten des Martial, Juvenal, Properz und Tibull. Durch diese Dichter und andere Autoren des Altertums erfahren wir — belegt gewissermaßen durch die Ausgrabungen, vornehmlich in Pompeji —, auf welcher Höhe die Kosmetik zu jenen Zeiten gestanden und welche Fülle von zweifellos recht guten Mitteln, ich erinnere nur an das Ösypus, das Lanolin von heute, den mehr oder weniger reizvollen Römerfrauen zu Gebote stand. Nehmen Sie, meine verehrten Damen, in Mußestunden Friedländers „Sittengeschichte der Römer“ zur Hand und lesen Sie aufs neue „Die letzten Tage von Pompeji“ von Lytton Bulwer, oder verschaffen Sie sich das einst vielgelesene, um 1803 erschienene Buch Boettigers „Sabina oder Morgenszenen im Putzzimmer einer reichen Römerin“, und Sie werden erkennen, es ist alles wie heut, nur zu jener Zeit raffinierter, kostbarer und kostspieliger, als es unsere heutige, mehr der Frauenarbeit und dem Frauensport zugewandte Epoche zulassen könnte.

Das alte Indien, so lesen wir bei Pagel, ist die Wiege der alten, allerdings rein empirischen Naturmedizin, während dort, wie auch im alten Ägypten, die Kosmetik schon einen Schimmer von Wissenschaftlichkeit aufwies, wie dies die kosmetischen altindischen

Nasenoperationen und Nasenkorrekturen bezeugen, die im Verlaufe ihrer Geschichte bis zum Ausgange des Mittelalters in Vergessenheit gerieten, dann besonders durch Tagliacozzi in Italien wieder Eingang fanden, durch den Ritter von Pfohlspeunt nach Deutschland kamen und später durch Graefe und Dieffenbach und heute durch Joseph, Bockenheimer, Koch und andere zur höchsten Vollendung gebracht sind.

Der 1874 in Luxor entdeckte Papyrus Ebers, der ein Alter von 3500 Jahren haben dürfte, teilt die Kosmetik den Priesterärzten, den Apothekern und sonstigen Berufenen zu und bringt — wir folgen Heinrich Joachims Übersetzung — ganz moderne Rezepte für die Haarpflege, besonders für die Haarerhaltung und für die Entfernung ergrauten Haares, für die Änderung der Hautfarbe und die Vertreibung von Gesichtsrunzeln, die die ägyptischen Damen vor vier Jahrtausenden ebenso belästigt und bekümmert haben, wie die Krähenfüßchen unsere heutige Damenwelt.

Aus jener fernen Zeit des Papyrus Ebers stammt beispielsweise auch ein kosmetisches, etwas kompliziertes Rezept, das als Kyphimittel bekannt geworden ist und als Räuchermittel von den Frauen ebenso gebraucht wurde wie als Mundpillen; zu gleichem Zwecke taucht es im ersten Jahrhundert n. Chr. bei Pedanius Dioskurides, dem Cizilier, später wieder auf, der es in sein großes Werk über Kosmetik aufnahm, das für die griechischen Ärzte der späteren Zeiten, die die Kosmetik zu einem Sondergebiete der Medizin ausgestaltet haben, als unerschöpfliche Fundgrube diente. Auch die großen Ärzte wie Celsus und Galenus verschmähten es ebensowenig wie Chirurgen vom Range Tryphons, auf dem Gebiete der Kosmetik zu arbeiten

und Mittel zu erfinden und Methoden der Körperverschönerung, die zum Teil recht brauchbar sind und recht modern anmuten.

Natürlich sind auch die Frauen schon jener fernen Zeiten nicht untätig geblieben auf dem für sie so wichtigen Gebiete der Schönheitspflege, wie ja von der Königin Kleopatra berichtet wird, sie habe ein Buch der Kosmetik verfaßt, genau wie es bei uns berühmte Frauen und vor allem durch Schönheit berühmte Frauen taten; man denke nur an Henriette Sonntag, die ihre Mitmenschen nicht nur durch ihre wunderbare Sangeskunst erfreute, sondern auch durch Ratschläge, die sie in ihrem 1830 erschienenen Buch erteilte, das den langen Titel führt: „Toilettenbüchlein. Ein Geschenk für Damen und Herren, die ihre Toilette geschmackvoll einrichten, und in wenig Stunden die Kunst, sich selbst zu frisieren, erlernen wollen, nebst Schönheitsmitteln, Ratschlägen und bewährten Rezepten, das Kopfhaar dicht zu erhalten, seinem Ausfall vorzubeugen, die Haare zu färben“. Auf 208 Seiten beglückt die größte aller Sängerinnen ihre überzeugten Mitmenschen mit Mitteln und Ratschlägen, von deren Güte und Wirksamkeit sie sicher felsenfest überzeugt war.

Die wissenschaftliche Kosmetik beginnt (Bloch, Pagel) mit Galen, der 133—201 lebte und vier Bücher über Kosmetik schrieb, die sich mit den Haaren, den Gesichtsrunzeln, Schminken, Umschlägen, Einfettungen, Zahnmitteln beschäftigen, die ferner Rezepte aller Art enthalten, wie sie Crito, nach Galens Ausspruch, sorgfältig zusammengetragen hat, wobei sich der große Arzt nur schämt, über manche Dinge zu schreiben, die Crito beschrieben hat und die sich auf

die intime Kosmetik beziehen, der wir heute, in der Epoche des sexuellen „Aufkläricht“, eine Betrachtung nicht versagen können.

Razes und Avicenna im 9. und 10. Jahrhundert sind die Vorgänger von Maimonides und der sogenannten Latinobarbaren, die ihrerseits den Spuren der Araber folgten, und unter denen Heinrich des Mondeville und sein Schüler Guy de Chauliac vortreffliche Bearbeitungen der Kosmetik auf uns überlieferten.

An diese Kosmetik des 13. und 14. Jahrhunderts schließt sich die der Neuzeit an, übergeleitet durch mannigfache Arbeiten, die indes als grundlegende nicht gelten können. Die heutige Kosmetik ist, wie wir schon auseinandersetzten, eine rein ärztliche, eine hygienisch-wissenschaftliche, die alle Sonderzweige der Gesamtmedizin für sich in den Dienst stellt, und die nichts gemein haben kann mit der Afterkosmetik, der Toilettenkunst von heute, die nichts als eine Toilettenalchymie geblieben ist, wie sie Quacksalber und Scharlatane früherer Zeiten übten und auf den Jahrmärkten feilboten.

Zur besseren Illustration dieser Kosmetik nehme ich eines der vielen Bücher aus jenen Zeiten zur Hand, das 1610 in Leipzig gedruckt ist und „Magia naturalis, das Kunst- und Wunderbuch“ heißt. Sollte dieses seltene Büchlein einer meiner Leserinnen jemals in die Hände gelangen, so warne ich sie nachdrücklichst davor, auch nur eines der kosmetischen Rezepte ohne ärztliche Nachprüfung anzuwenden, von denen ich später an geeigneter Stelle einige Kostproben geben werde, um zu zeigen, daß manche der Mittel nicht nur ekelhafte sind, wie sie die Dreckapotheke des Paullinus bevorzugte, sondern auch gefährliche, die die be-

treffende Stelle der Anwendung schädigen und auch schwere Allgemeinvergiftungen und Krankheiten erzeugen können.

Die hygienische und medizinische Kosmetik arbeitet nur mit dem Notwendigen, mit dem Möglichen und Erreichbaren, was ihre Mittel, ihre Methoden, ihre Eingriffe und ihre Verordnungen anbetrifft; sie darf nicht mehr versprechen, als sie zu halten vermag, und darf vor allem das oberste Gesetz der ärztlichen Kunst, „keinen Schaden zuzufügen", niemals außer acht lassen.

Wie auch auf anderen Gebieten der Medizin, ist auch auf dem der Kosmetik die Vorbeugung die beste Medizin und die sicherste Grundlage der Schönheit einer Frau; Maßhalten und naturgemäßes Leben bei geeigneter Körperpflege und entsprechender Körperkultur, das wiegt mehr und das frommt den Frauen mehr, als die tausend Mittel und Kuren, die in breiter Öffentlichkeit durch laute Reklame angepriesen werden, um Frauen jung, schlank, schön, vollbusig, rund, reichbehaart, graziös, kurz der Venus selbst gleich zu machen, mit dem Endresultat schwieriger, lästiger und womöglich noch schädlicher Maßnahmen, die ebenso zwecklos wie kostspielig gewesen sind.

Tragt nicht das Geld aus dem Hause, ihr Frauen, die ihr schön sein wollt, vergeudet es nicht für laute Vergnügungen da draußen, sondern schafft euch ein gesundes und fröhliches Heim, mit Licht, Luft, Wasser und Blumen, daß ihr die Ruhe und die Freude am eigenen Herde auch in eurem Äußeren widerspiegelt. Gebt auch, gleich eurem Körper, eurem Geiste die rechte Nahrung, und denket wohl daran, daß das Antlitz stets das Spiegelbild der Seele ist, die

rein zu erhalten von den Schlacken des Alltages euch selbstverständlich sein sollte. Lernet die Schönheiten der Welt auch als Schönheiten genießen, die einer jeden von euch gehören, wallet in das Reich der wahren Kunst, wenn Häßliches oder Trübes euch anficht, und suchet dort Erhebung und Läuterung und den Frieden, der nicht nur das stille Glück für euch bedeutet, sondern der auch eure Schönheit mehrt und erhält.

Während Kleinstadt und Landleben das Dasein der Frauen in ruhigeren Bahnen dahinfließen lassen, ist das Hasten und Drängen, das Kämpfen und Toben in der Weltstadt Gift auch für die Frauen, die dort ihrem Erwerbe nachgehen müssen, mitten im Strudel und im Ringen des Lebens, das vielen von ihnen das Sonnenwinkelchen kaum gönnt, das so nötig ist für ihren müden Körper und ihre schlaffen Nerven, das ihnen nur notdürftig die kurze Spanne Zeit läßt, aus dem so billigen Laboratorium der Natur kräftige und wirksame Zauber- und Schönheitsmittel zu entnehmen. Man braucht nicht, wie das französische Sprichwort sagt, „Pein zu leiden, um schön zu sein“, man kann auch aus Lust, und zwar reichlicher und nachhaltiger, Schönheit hervorzaubern oder festbannen, aus jener Lust, die hygienische Kosmetik gewährt, die sich, ihren Verhältnissen, ihrer Umgebung, Lebensweise und Tätigkeit angepaßt, eine jede Frau zu leisten vermag.

Ich behaupte ferner, es gibt keine ganz häßliche Frau; denn wie mit einem Spiegel, den man in Scherben fallen läßt und dessen kleine Bruchstücke auch noch als Spiegel zu verwerten sind, so ist es mit den Frauen; etwas hat eine jede Frau Anziehendes und Schönes an sich, wenn sie gesund ist und vor

allem, wenn sie zufrieden, glücklich und heiteren Gemütes dahinlebt.

Deshalb fort mit den teueren Crêmes und Toilettenwässern, die den Reichen verbleiben mögen, und dafür ein tägliches, am besten ein Abendbad, eine Luft- und Sonnenkur auf dem Balkon und eine Heimkur mit Körperübungen und angemessener Diät, bei der gute vegetarische Kost und Yoghurtmilch einen größeren Raum einnehmen sollen als Fleisch und Gewürze, als Alkohol und Kaffee und andere Gifte und Reizmittel, die stille, aber unablässig schädigende Feinde der Frauenschönheit sind. Ein Frauenkörper, der erhalten sein soll, eine Frauenschönheit, die nicht vorzeitig verblühen soll, verlangt, daß der Körper die entsprechende Ruhe, die ihm Bedürfnis ist, finde, wie nach dem Tagewerk ein Spaziergang und frühes Schlafengehen wertvoller ist und ratsamer, als das dauernde Jagen von einem Vergnügen zum anderen, von einer Gesellschaft in die andere. Früh ins Bett und früh aus den Federn, das ist eine der Grundlagen für die Gesundheit der Frauen und für die Erhaltung und Entfaltung ihrer Frauenschönheit. Nehmt euch die schönen stolzen Mädchen zum Vorbild, wie ihr sie wohl noch im Volke findet, nicht die Modedamen, bei denen erst die „Auseinandersetzung“ ergeben muß, wie und woraus sie zusammengesetzt sind. Denkt an die schöne, graziöse Haltung und den edlen Schritt der Mädchen aus dem Volke in Venedig, die nichts weiter ziert als ihre Anmut, ihre Grazie und ihre Armut. Tut es ihnen nach, euch ungezwungen und reizvoll zu geben, übet die Rundung eurer Bewegungen im Reigen, im Sport und im Keulenschwingen oder auf dem Rücken des Pferdes, engt euch nicht ein in

entstellende Gewänder, wenn auch die Mode sie fordert, sondern erhaltet euch die natürliche Formenschönheit eures Nackens, eures Busens und eurer Hüften, die die Künstlerin Natur nicht geschaffen hat, damit ihr Werk der Vollendung noch verbessert und damit entstellt werde.

Zeigt euer Körper Mängel und Schwächen, so sollen sie sachgemäß bekämpft und beseitigt oder gemildert werden durch naturgemäßes und wissenschaftliches Vorgehen, das beispielsweise fehlerhafte Körperhaltung bis aufs kleinste ebenso auszugleichen vermag, wie die kosmetische Chirurgie imstande ist, Nasen zu korrigieren, Ohren zu verschönern, Lippen und Busen zu verändern und zu festigen, sowie Fettbäuche operativ zu beseitigen.

ZWEITES KAPITEL

KOSMETIK UND ALLGEMEINZUSTAND

Die Frau ist ihrer Bestimmung nach, die die Natur ihr als Geschlechtswesen zugewiesen hat, in vielen Beziehungen anders geartet als der Mann, wie dies ja natürlich erscheinen muß, wenn man allein die Rolle in Betracht zieht, die ihr als Empfängerin und Trägerin und schließlich als Gebärerin und Säugerin eines neuen Wesens zuerteilt ist.

Mit dem Zeugungsvorgange und mit dem Zeugungsapparat der Frau hängen wiederum einzelne Organe und einzelne Vorgänge zusammen, die, wie die allmonatliche Regel, nicht ohne Einfluß auf das Gemüt und auf das Aussehen der Frauen bleiben können.

Wenn erfahrene Ärzte schon lange darauf nachdrücklich hingedeutet haben, wie wichtig es für das geschlechtsreife Mädchen ist, daß man sie in die Geheimnisse der Menschwerdung einweiht und sie vor allem aufklärt über die Vorgänge, die mit der sich vollendenden Geschlechtsentwicklung Hand in Hand gehen, so wichtig ist es auch, zugleich die hygienischen und kosmetischen Ratschläge anzuschließen, die nicht als Luxuswinke anzusehen sind, sondern deren Befolgung wertvoll für Gegenwart und Zukunft des Mädchens und der Frau sein sollen.

Sie alle wissen, welch Geschehnis das erste Un-

wohlsein im Leben des Mädchens bedeutet, wie es von den einen mit Angst und Schrecken aufgenommen wird, von den anderen mit Neugier, mit Staunen oder Gleichgültigkeit, je nachdem die eine oder die andere bereits von einer schon menstruierten Freundin erfahren hat, was ihr selbst noch bevorstehe. Mit diesem Zeichen der weiblichen Pubertät gehen bei dem Mädchen aber auch psychische Erscheinungen vor sich, die sich bei dem weiblichen Geschlecht wesentlich anders äußern als bei den Knaben und Jünglingen. Während diese mit dem Stimmwechsel und der Geschlechtsreife in die sogenannten Flegeljahre eintreten, erblüht den Mädchen die Zeit des Schwärmens und der Ideale, der Lenz der unbestimmt knospenden Sehnsucht, wo die Welt so anders erscheint, als sie sich in der grauen Alltäglichkeit darstellt.

In dieser Zeit lerne schon das Mädchen, was der Frau zur Gewohnheit werden soll, daß in der Periodenzeit geistige und körperliche Ruhe, am besten völlige Bettruhe, ein Idealzustand ist, und daß ein warmes Bad, bei Frauen nötigenfalls laue Spülungen auch in dieser Zeit nur von Nutzen sein können. Die Naturvölker sowohl wie die feingebildeten und hochkultivierten Frauen unserer Welt hängen an tausend Arten des Aberglaubens, wie er sich nur folgerichtig aus einem so eingreifenden Vorgang, wie die Periode, entwickeln mußte. Bäder gelten als gefährlich, der Wechsel der Leibwäsche während der Blutung ist geradezu verpönt, ja manche gehen soweit, selbst eine äußerliche Waschung aus Gründen falscher Belehrung zu unterlassen.

Nun, das sind Märchen, denn Reinlichkeit und Pflege der parties intimes ist zu jeder Zeit geboten

und muß in gleicher Weise in der Zeit der Schwangerschaft durchgeführt werden, wie in der Zeit eines Wochenbettes. Daß starke Erschütterungen der Beckenorgane, daß Erkältungen durch eiskalte Waschungen und Spülungen nachteilig wirken können während der Periode, das ist einer jeden Frau bekannt, die erfahrungsgemäß auch starke Gemütsbewegungen während der kritischen Tage besser vermeidet.

Kranke Sexualorgane bei Mädchen oder Frauen sind aber eine Quelle von Schädigungen, wie sie nachhaltiger dem Allgemeinbefinden und somit der Schönheit der Frau nicht zugefügt werden können. Sieht eine Frau dem Mutterglück entgegen, erfüllt sich ihr der Wunsch, einem Kinde das Leben zu schenken, und fühlt sie dieses Kind, in des Wortes wahrstem Sinne, unter ihrem Herzen werden und leben, so spiegelt sich das Glück dieser hehren Zeit auch in ihrer milden Schönheit wider, die sich ja bei den meisten Frauen noch mehrt und veredelt, wenn sie erst Mutter geworden sind.

Das Austragen des Kindes indes und der Gebärvorgang stellen selbstredend an die Mutter, an ihre Kraft und an ihren Körper mannigfache und zum Teil recht hohe Anforderungen, die leicht dazu führen können, die Schönheit der Frau zu beeinträchtigen, wenn nicht in der Zeit der Schwangerschaft sachgemäß mit diesem Gut verfahren wird. Die notwendigen, rein ärztlichen Ratschläge sind der werdenden Mutter durch den Arzt zu geben, soweit die eigene Mutter der Tochter nicht aus ihren Erfahrungen ratend zur Seite steht. Ich beschränke mich im Rahmen dieses Buches darauf, die Winke zu geben, die zu beachten sind, um den Körper trotz des einschneidenden Ereignisses

der Schwangerschaft in seiner Formenschönheit unbeeinflußt aus ihr hervorgehen zu lassen.

Es ist ja natürlich, daß die Muskulatur der Bauchwand ebenso durch das Wachsen des Fruchthalters, der Gebärmutter, vergrößert wird, wie es die Brüste und in ihnen das milchgebende Drüsengewebe werden, und daß die Gefahr droht, daß der Bauch durch Schwangerschaftsnarben entstellt wird und daß die Brüste schlaff, hängend und unansehnlich werden.

Wenn man solche zweifellosen Entstellungen der Frauen bei uns in Deutschland häufiger sieht, als beispielsweise in Frankreich, so liegt das daran, daß man bei den Franzosen die Hebeammen gewöhnt und geschult hat, die Frauen während der Schwangerschaft prophylaktisch an Brust und Bauch zu bandagieren, um so die durch das Ausdehnen und Spannen der Muskulatur drohende Erschlaffung derselben zu verhindern. Für die Brüste sehr geeignet sind Büstenhalter, die es in geeigneten Formen aller Art gibt, während neben der elastischen Binde, der Kreppbinde für den Bauch, noch die zahlreichen Leibträger und Umstandsgürtel existieren, die indes niemals ohne sorgfältige Prüfung durch den Arzt getragen werden sollen, da darunter solche sind, die mehr Schaden als Nutzen stiften können. Ruhe, abwechselnd mit Bewegung, und peinlichste Sauberkeit sind solche Selbstverständlichkeiten, daß ich nur darauf hinweise, weil es Ammen- und Wochenstubenmärchen gibt; es liegt auf der Hand, daß Körperpflege, ja daß ein mäßig betriebener, zeitgemäß abgebrochener Sport einer Entbindung nur vorteilhaft werden kann und zur Erhaltung der Schönheit der Mutter wesentlich beizutragen geeignet erscheint. Alles das gilt auch

nach der Entbindung, wo während der Nährperiode, der Laktation, den Brüsten eine ganz besondere Sorgfalt zuzuwenden ist, wo man schon allmählich damit beginnen kann, wenn die Mutter, was allerdings die vornehmste Pflicht der Frau ist, ihr Kind selbst nährt, die Brustwarzen, falls diese sehr vergrößert und ihr Hof sehr verfärbt ist, zu pflegen und den Warzenhof zu bleichen.

Wie überall in der Medizin, so hat auch die physikalische Behandlung Einzug gehalten in die Wochenstuben, und es ist ein besonderes Verdienst von Kirchberg, daß er diese Heilfaktoren den Frauen während der Schwangerschaft und im Wochenbette zur Erhaltung ihrer Schönheit erobert hat. Mit Ganzmassage und Gymnastik, speziell mit Atemgymnastik, die ich später noch anderenorts erwähnen werde, wird auf die Bauchorgane und die Blutzirkulation ein so eminenter Einfluß ausgeübt, daß keine Hebeamme verfehlen solle, sich mit diesen nicht ganz einfachen Techniken bekannt zu machen, und daß jede Frau ihre Hebeamme oder Pflegerin anweisen sollte, dieselbe sachgemäß an ihr und mit ihr auszuüben, wozu auch der wichtige Punkt gehört, den der Arzt allein zu entscheiden hat, ob überhaupt, wann und wie die Massage und Gymnastik anzuwenden ist. Um deren Wert zu begreifen, brauche ich die Frauen, die schon ein Wochenbett hinter sich haben, nur auf die Beschwerden aufmerksam zu machen, die chronische Verstopfung bereitet, ein Zustand, der ja so nachteilig auf das Aussehen besonders der Gesichtshaut der Frauen einwirkt; ich brauche nur an die schmerzhaften Schwellungen und Krampfadern zu erinnern, die so häßliche Mäler hinterlassen, und an die vielen krank-

haften Zustände, wie Blutarmut während der Schwangerschaft und Erbrechen und Nervosität, die mehr oder weniger günstig durch diese Behandlungsformen beeinflußt werden können.

Die Schwangerschaftsnarben, die sich bei 90 % der Gebärenden bei uns finden, treten meist in der zweiten Hälfte der Schwangerschaft, entsprechend der zunehmenden Größe der Gebärmutter, auf und zeigen sich neben dem Bauche auch auf der Brust, den Oberschenkeln und Gesäßbacken, wo sie durch Zerreißen des elastischen Gewebes zustande kommen, das die Oberhaut dann selbst transparent erscheinen läßt. Durch Einölung der Haut und Strichmassage unter leichtem Druck der abgehobenen Haut bei einer täglichen Dauer von 15—30 Minuten kann man die Striae, diese Narben vermeiden, besonders wenn man nicht die Bäderpflege versäumt und am besten in den letzten vier Monaten der Schwangerschaft diese Massagen nach dem täglichen Bade ausführen läßt.

Daß während der ganzen besprochenen Zeit natürlich auch eine Kosmetik des gesamten Körpers von dem Haar bis zu den Genitalien erforderlich und unschwer durchführbar ist, darf als selbstverständlich betrachtet werden, und diese Kosmetik deckt sich mit den Maßnahmen, die ich später bei der Schönheitspflege der einzelnen Körperteile besprechen werde.

Wie besonders in der Schwangerschaft sich manche Beschwerden bemerkbar machen, wie Kopfweh und Zahnschmerz, so ist das Kopfweh in allen Arten und aus allen möglichen Ursachen bei Frauen häufig eine Ursache vorübergehender oder gar bleibender Beeinträchtigungen ihrer Schönheit.

Das gilt vornehmlich für die Migräne, ein zumeist

dem weiblichen Geschlecht eigenes Übel, das nicht selten seinen Ursprung in den Geschlechtsorganen hat, aber auch ebenso mit den Augen, der Nase, dem Rachen und den Nerven als solchen zusammenhängt und dem Gesicht einer daran leidenden Frau einen gequälten und schwer leidenden Zug gibt, der sich wie tiefe Runen dem Äußeren solcher Kranken aufprägt. Wie hiergegen vorzugehen ist, gehört der Lehre von den Nervenkrankheiten an oder der inneren Medizin als solcher, da solche Zustände nicht selten auch noch mit Unterernährung, mit erschlafften Bauchorganen, wie Wandernieren und anderen Symptomen Hand in Hand gehen, die Frauen früh altern machen.

Auch hier gilt es, vorzubeugen und, wenn solch ein Leiden sich auch nur andeutet, sofort das erste Alarmsignal als warnend hinzunehmen und den Arzt zu befragen, der hier allein der geeignete Helfer ist, wenn auch Freundinnen und Tanten behaupten, „das hätten sie auch gehabt und ganz und gar ohne Arzt geheilt“.

„Naturalia non sunt turpia, nichts Natürliches ist schmutzig“, so sagt das alte Wort, das meine verehrten Leserinnen nicht vergessen mögen, wenn ich kurz noch das Ehe- und Geschlechtsleben der Frauen streife, soweit solches in Zusammenhang steht mit ihrer Schönheit.

Daß es nicht unwichtig erscheint, bei der Verheiratung eines Mädchens die vielseitigen Forderungen in Betracht zu ziehen, die sich überhaupt vom Gesundheitsstandpunkte aus ergeben, ist nicht besonders hervorzuheben, während von schon größerer Bedeutung die Altersfrage der Eheschließenden erscheint, einmal bezüglich des Alters des Mädchens, dann aber auch

bezüglich des Alters des heiratenden Mannes. Das Mädchen soll in unseren Breiten der später einsetzenden Geschlechtsreife erst eine Reihe von Jahren den Körper sich entwickeln lassen, um denselben allen Anforderungen, die Ehe und Wochenbett an ihn stellen, entsprechen zu können. Dann aber ist, je nach Anlage und Temperament, darauf zu achten, daß der Altersunterschied zwischen beiden Teilen kein zu großer sei, da das sexuale Mißverhältnis und die körperliche Verschiedenheit, die vielleicht zur Zeit der Eheschließung gar nicht so sehr in den Vordergrund tritt, sich nach kürzerer oder längerer Dauer der Ehe als erhebliche und eingreifende Schwierigkeit bemerkbar machen. Aus gar nicht oder mangelhaft betätigtem, oder auf der anderen Seite aus übermäßig betätigtem oder verlangtem Geschlechtsverkehr können sich vielfache Ursachen ergeben, die ihre Spuren den Frauen recht deutlich aufprägen, die sie vorzeitig welken und altern lassen und sie körperlich und seelisch wesentlich beeinträchtigen. Wieweit dabei geschlechtliche Genußfähigkeit oder Geschlechtskälte, wieweit Abnormitäten, Maßhaltung und Exzesse dabei in Betracht kommen, das haben die Sexualhygieniker, allen voran Seved Ribbing, behandelt, dessen „Sexuelle Hygiene und ihre ethischen Konsequenzen“ ebenso von jeder denkenden Frau gelesen werden sollte, wie die Arbeiten von Forel und anderen Sexualforschern, von denen v. Krafft-Ebing, Hammond und einige andere den Standpunkt vertreten, daß die geschlechtliche Enthaltsamkeit der Frau keinen Schaden an Körper und Nerven zufüge, während heute die meisten Forscher auf dem entgegengesetzten Standpunkt stehen, und die Frauen selbst in einer großen Gruppe für sich die-

selben Rechte zur Erhaltung ihrer Körper und Seelen fordern, wie sie Natur und Moral dem Manne zubilligen.

Wie die Pubertät, die Geschlechtsreife, die Zeit der Blüte und Entfaltung der Frauenschönheit ist, so ist die Menopause, das Klimakterium, die Wechseljahre, die Zeit des Verblühens, wohlgemerkt aber nicht des Vergehens von Frauenreiz und Frauenschönheit, da auch der Herbst und Winter nicht minder reich sind an Schönheiten, wie es Lenz und Sommer sind.

Da aber die Wechseljahre nicht plötzlich eintreten, sondern sich durch mehrfache Anzeichen allmählich vorbereiten und dann erst einstellen, so ist daran zu erinnern, daß dieser Vorgang den Gesamtorganismus der Frauen betrifft und sich nicht nur in den Sexualorganen dokumentiert, sondern auch in den Zirkulationsorganen und im Gesamtstoffwechsel.

Manche der mit dem Klimakterium in Beziehungen stehenden Vorgänge, die mit der Veränderung der Eierstöcke im wesentlichen verknüpft sind, liegen im wesentlichen auf kosmetischem Gebiete, wenn man die gelben Hautflecke in Betracht zieht, die Chloasmata, oder wenn man die Hautveränderungen betrachtet, die durch die Kongestionen, den Blutandrang nach dem Kopfe hin, entstehen können. Dazu kann noch eine stärkere Fettentwicklung kommen, die in vielen Fällen geradezu Hand in Hand geht mit dem Näherkommen der Frauen an das kritische Alter. Die mannigfachen Beschwerden, die im Nervensystem ihren Sitz haben, wie Jucken und Brennen der Haut, Schwimm- und Schwindelgefühl, Unsicherheit beim Gehen, Schlaflosigkeit und Halbseitenkopfschmerz, als Ersatz der fehlenden Periode, sind ebenso häufige Störenfriede wie die große Gruppe der Hysterie, die

den Übergang bildet zu den nicht selten echten Gemütskrankheiten, die in der Menopause mindestens ihre auslösende Ursache haben.

Das Befinden der Frau in der Epoche geschlechtlicher Entwicklung zur Zeit der Pubertät, der Gesundheitszustand der Frau im allgemeinen, ihre geschlechtliche Tätigkeit und die Art des Schwindens der Menstruation, alles das sind Anhaltspunkte für die Art und den Verlauf der klimakterischen Zeit, die Frauen von ruhigem Temperament und in günstigen äußeren Verhältnissen im allgemeinen gut überstehen. Wie die schwierige Pubertätszeit auch einen Schluß zuläßt auf eine schwierigere Zeit des Wechsels, so übt unter normalen Verhältnissen eine frühere und erhöhte Geschlechtstätigkeit der Frau einen günstigen Einfluß aus auf ihr Befinden in der klimakterischen Zeit, während wiederum starke geschlechtliche Inanspruchnahme oder Geburten kurz vor der Menopause einen entschieden ungünstigen Einfluß auf die Frau haben.

Mit der allgemeinen und besonderen Pflege des Körpers zu dieser Zeit gehe eine Diät Hand in Hand, die schwerverdauliche Speisen meide und mit einer leichten Fleisch- und Pflanzenkost den Genuß frischer Luft und mäßige Bewegung im Freien verbinde. Der Hautpflege sei besondere Aufmerksamkeit zugewandt, da gerade das Jucken nicht selten recht schwere Hauterkrankungen hervorruft, die man durch fleißige Bäder von 26—28° R verhindern kann, die nebenbei zugleich ein wichtiges diätetisches Mittel dieser Periode sind, durch ihre Milderung der oft bestehenden und allgemeinen Reizbarkeit.

Ist am Körper, speziell an den Geschlechtsteilen und deren Umgebung, Brennen vorhanden, so ist den

Bädern Weizenkleie zuzusetzen oder gewöhnliche Waschstärke, während die Haut nach dem Bade eingepudert wird mit Lenicetpuder oder mit Diachylon und mit Zinkpuder. Wunde Stellen sind mit Salben und Pasten, besonders der Lassarschen Zinkpaste, zu behandeln, die gut mit Verbandgase bedeckt sein muß. Bei starkem Juckreiz der Haut, der an den Geschlechtsteilen ganz außerordentlich quälend werden kann, sind Bromocoll-, Menthol- und Teersalben erforderlich, auch Hefeseifen und die zahlreichen Mittel der Dermatologie, deren entsprechende Anwendung dem Arzte überlassen bleiben muß, der nicht selten neben dem Allgemeinzustande auch noch einen Scheidenkatarrh finden wird, dessen Beseitigung natürlich erforderlich ist.

Daß mit dem Aufhören der Zeugungsfähigkeit bei der Frau das Geschlechtsleben als solches nicht erlischt oder zu erlöschen braucht, lehren tägliche Beispiele, wo Frauen noch lange nach der Menopause ihren Männern gehören, ein Umstand, der für die Schönheit einer Frau und die Erhaltung ihres Körpers in diesem Alter nicht unerheblich ins Gewicht fällt.

Daß auch die gewöhnliche Periode, wie sie durchschnittlich in unseren Breiten 30 Jahre bei den Frauen anhält, einen nicht unwesentlichen Einfluß ausübt auf das Aussehen und das Allgemeinbefinden der Frauen, das ist jeder meiner Leserinnen aus eigener Erfahrung bekannt geworden, wenn kleine Hautausschläge um den Mund und an anderen Partien der Gesichtshaut, sowie die vielgestaltigen anderen kleinen und größeren Störungen andeuten, daß die große allmonatliche Revolution im Kreislauf ihren Anfang nimmt. Der Vorgang der Menstrualblutung ist aber auch eingreifend für den Gesamtorganismus und übt seinen

Einfluß aus ebenso auf die Körpertemperatur, wie auf den Stoffwechsel, ebenso auf das Blut als solches, wie auf das gesamte Nervensystem. Demgemäß — ich weise nur noch auf die Reaktion der Schilddrüse auf die Periode hin — werden bestehende Hautveränderungen und Hautleiden, die sonst als Störungen nicht so erheblich hervortreten, während der Menstruationszeit dergestalt beeinflußt, daß sie teilweise recht lästig sich bemerkbar machen und schon dadurch den Frauen den Wunsch nahelegen, sich von den geringeren oder erheblicheren Schönheitsfehlern zu befreien. Auf diese Hautfehler, wie den unreinen Teint, die Akne, auf das Ekzem, das Hautjucken, die Schuppenflechte und andere Hautkrankheiten, die durch die Menstruation offensichtlich beeinflußt werden, brauche ich nicht so ausführlich einzugehen und weise meine Leserinnen nur darauf hin, daß in der Zeit der Periode auch die Schweißsekretion verändert wird, daß Hautverfärbungen — mögen sie nun Schwarzflecke sein, Melanodermen, oder Gelbflecke, Chloasmen, und Xanthome — mehr hervortreten, und daß ein Einfluß auf die Haare und deren Überwuchern oder Schwinden ebenso zweifellos und unverkennbar ist.

Aus allen diesen Hinweisen geht der innige Zusammenhang hervor, der besteht zwischen den Geschlechtsfunktionen des Mädchens und der Frau und der Kosmetik, der es erforderlich machte, gerade auf diese Punkte schon hier nicht nur oberflächlich einzugehen. Es wird sich ja auch anderen Ortes noch mehrfach Gelegenheit bieten, auseinander zu setzen, wie Blutarmut und Nervenstörungen, wie Änderungen im Stoffwechsel und Krankheiten desselben, gewissermaßen als Schädlinge für die Frauenschönheit aus

einer gemeinsamen Quelle fließen, und daß nur mit ihnen zugleich die Störungen und Krankheiten erfolgreich bekämpft werden können, die so viele Frauen mit allen möglichen und unmöglichen Mitteln gegen die sichtbaren Wirkungen zu entfernen suchen, ohne die unsichtbaren Ursachen zu beseitigen und daran zu denken, daß erst, wenn die Ursache entfernt ist, auch der Effekt dieser Ursache verschwinden kann — ein alter Satz der Medizin, der ewig in Geltung bleiben wird, besonders auf dem zu lange verkannten und erst in neuester Zeit neu erschlossenen Gebiete der wissenschaftlichen Kosmetik.

DRITTES KAPITEL

DIE FRAUENKLEIDUNG

Die Kleidung der Frau, die von der Tyrannin Mode vorgeschrieben wird und zu großen Unschönheiten verleitet, wie zu Geschmacklosigkeiten und Entstellungen des Frauenkörpers und der Haltung, der Grazie und des Ganges, sollte vom rein hygienisch-kosmetischen Standpunkte nach Rubner in ihrer Auswahl nur den Zweck verfolgen, den sie erfüllen soll, d. h. die Bedeckung des Körpers und den Schutz desselben vor den wechselnden Einflüssen der Witterung.

Das Material der Kleidung ist für die Frau ganz gleichgültig vom hygienischen Standpunkte aus, ob Wolle, Seide oder Baumwolle; aber rationell ist nur jene Kleidung, welche den Effekt des Warmhaltens mit der geringsten Menge an Bekleidungsmaterial verbindet. Dabei soll die Kleidung ausreichend sein, also die Wärmeabgabe des Körpers verhindern und dadurch wieder den Verbrauch an Nahrungsstoffen, an Heizstoffen, einschränken. Überreichliche Kleidung verhindert die Ausdünstung des Körpers und die Hautatmung, wodurch leicht Übelkeiten, Schweiß bei geringen Bewegungen und Zustände, ähnlich dem Hitzschlag, ausgelöst werden können. Daß die Jahreszeit auch einen Wechsel der Kleidung, speziell der Gewebe, bedingt, ist selbstverständlich, ebenso daß die Kleider, der Mode zum Trotz, weit und nicht eng anschließen

und keine Behinderung der Organe und der freien Bewegungen bedingen sollen. Darauf zielen die Reformkleidungen, die allerdings, in ihrer Mißgestalt und von Mißgestalten meist getragen, vorläufig noch recht wenig Eingang gefunden haben; hierhin gehört auch der durchaus zu fordernde Kampf gegen die heutigen Korsettunsitten, die alles Frauenrecht und aller Frauensport noch nicht abzuschaffen vermochten. Auch die Strumpfbänder, die allerdings mehr und mehr dem am Mieder befestigten Strumpfhalter gewichen sind, rufen durch den umschließenden Druck auf die Blutgefäße Störungen im Kreislauf und Krampfadern hervor und sind überhaupt als ebenso unschön wie unhygienisch zu verwerfen.

Wenn Rubner sagt, daß „eine rationelle Kleidung dem Körper nicht nur Behaglichkeit bietet, sondern daß sie ein Mittel darstellt zur Hebung der Gesundheit des Menschen überhaupt", so spricht er damit einen wichtigen kosmetischen Satz aus; denn Gesundheit ist Schönheit, und Schönheit ist das, was die Kosmetik anstrebt. Deshalb beachte man bei der Wahl der Stoffe für Leib- und Körperwäsche wohl die Art der Gewebe, ob eng, ob weit, ob fest, ob locker, und ziehe in Betracht, daß es töricht ist, die Ausdunstung der Körperhaut durch entsprechende Bedeckung hervorzurufen, dagegen zu verhindern, daß die Ausdünstungen, die Giftstoffe, auch durch die Oberkleidung wirklich an die Außenluft gelangen können. In porösen Kleidern, sagt Siegert mit Recht, nehmen wir ein dauerndes Luftbad, das wiederum in hohem Maße abhärtend auf den Gesamtorganismus wirkt. Lockere Wäsche und Kleiderstoffe, laute der Wahlspruch, ganz gleich, ob sie Jäger, Lahmann, Kneipp

oder Kober ihren Namen verdanken. Sogenannte „englische“ Stoffe, die leicht gewebt sind und luftdurchlässig, sind zu bevorzugen, zumal auch deutsche Webereien dieselben Fabrikate fast wie das Ausland zu liefern vermögen. Auch die eleganteste Damenwäsche wird aus porösen Geweben hergestellt, genau wie die Herrenwäsche, deren unglückseligstes Möbel, den steifen Kragen, die Damen unklugerweise nachahmen, indem sie sich die leichten, bequemen Hemdblusen durch Aufsetzen eines den Hals beengenden Kragens möglichst unbequem machen. Auch auf die Art der Futterstoffe ist ebenso Wert zu legen, wie auf die Farbe der Kleidung, bei der im Winter besonders die blaue Farbe zu empfehlen ist, wenn man nicht sachgemäß auch im Winter die hellfarbigen Stoffe bevorzugt.

Die Kopfbedeckung der Frauen ist trotz der schauerlichsten Auswüchse der Hutmoden noch immer luftiger geblieben, als die der Männer, während sie dafür den Kopf mehr belastet und nicht selten die Ursache abgibt für Kopfschmerzen und daran sich anschließenden Haarausfall. Ist aber Kopf und Haar das ganze Jahr lang durch die modernen Hüte gemartert und geschädigt worden, so gönne man dem armen gequälten Haupte wenigstens dieselbe Ruhe, die man dem Körper sonst zur Erholung gönnt, und gehe barhaupt einher oder bevorzuge das leichte Kopftuch oder den mit Unrecht vergessenen Baschlik, der sicher praktischer den Kopf und die Frisuren vor Wind und Wetter schützt, als es ein Kopftuch imstande ist.

An dieser Stelle seien gleich einige Worte über den Schleier gesagt, der möglichst ganz zu meiden ist und höchstens als direkter Schutz für Haut und Augen eine Berechtigung hat, da er stets den Verdacht er-

weckt, daß irgend etwas in dem verschleierten Frauenantlitz zu verbergen ist, besonders wenn es mit Spinnen-, Blumen- und Figurenschleiern kostbarsten Gewebes verdeckt ist.

Eine praktische Bedeutung hat der Schleier, um die Haut namentlich vor Sonnen- und Gletscherbrand zu schützen, wozu indes einfache weiße Gewebe genügen, die man sich selbst mit Curcuma (Gelbwurz) färbt, wodurch sie befähigt werden, die chemisch wirksamen Strahlen des Sonnenlichtes unwirksam zu machen. Gefährlich ist der Gesicht und Nase enganliegende Schleier im Winter, wenn die Atmungsluft an demselben gefriert und besonders die Stelle vereist, wo der Schleier der Nasenspitze aufliegt; dann erfriert diese natürlich, färbt sich rot und kann häufig nur schwer wieder gebleicht werden.

Vor mir liegt Stratz: „Die Schönheit des weiblichen Körpers“, und neben mir liegt mein Krankenjournal, aus dem ich mir die Frauenkörper zum Teil vergegenwärtige, die ich in ihrer ganzen traurigen Entstellung zu sehen bekomme. Und immer die gleiche Entgegnung: „Ich kann doch nicht ohne Korsett gehen“, immer wieder der törichte Hinweis, daß der Körper ohne Korsett keinen Halt habe.

Ich kenne Gott sei Dank auch Mädchen und Frauen, und zwar nicht wenige, die noch niemals ein Korsett beengt hat, und die sich einen wohlgeformten und wohlerhaltenen Körper bewahrt haben, ohne Schnürfurchen und Leberquetschungen. Blicken Sie nur in Schultze-Naumburgs Buch über „Die Kultur des weiblichen Körpers als Grundlage der Frauenkleidung“, und Sie werden selbst darüber lächeln, daß früher die Unterröcke ohne das haltende Korsett

nicht sitzen wollten. Wenn Sie sich nur das natürliche Gefühl für die Schönheiten Ihres Körpers, wie ihn die Natur Ihnen gegeben, bewahrt haben, so werden Sie auch erkennen, daß die Korsettlosigkeit keine neue Mode in ihrer ganzen Vergänglichkeit ist, sondern daß sie eine Rückkehr bedeutet zur Natur und zur natürlichen Körper- und Formenschönheit der Frauen.

Arbeitet euren Körper reichlich aus und stählt ihn durch Rudern, Laufen, Schwimmen, Reiten, Turnen, Fechten und Keulenschwingen, und das Korsett wird entbehrlich sein, dem Körper einen Halt zu geben, da er sich selber stützen wird, und da auch so die freie Anmut der Bewegung im Gange und in der Ruhe gewahrt bleibt.

Das Korsett hindert am Atmen, das Korsett hindert am Bücken, es schädigt die Bauch- und Unterleibsorgane und ist durch Quetschungen der Leber mit die häufigste Ursache der Gallenleiden. Der Magen leidet, die Verdauung und Atmung liegt danieder, und es entwickelt sich mehr und mehr das Bild der nervösen, blutarmen, schwachen und reizbaren sowie unbrauchbaren und unleidlichen Frau, die sich selbst und ihrer Umgebung zur Last ist, die sich selber durch Torheit und Unvernunft dem frühzeitigen Verblühen ausgeliefert hat.

In erster Linie sei die Frauenkleidung bequem, dann erst beachte man alle anderen ästhetischen und Modefaktoren derselben. Das gilt auch für das Schuhzeug, in dem nach amerikanischem Muster auch bei uns eine Wendung zum Besseren zu verzeichnen ist, da man die Moden verlassen hat, die die Füße in spitzige Stöckelschuhe einzwängten, wodurch der Fuß einmal jeden Halt verlor und ferner die Zehen und

der Fuß durch Hornhaut- und Schwielenbildungen entstellt und bewegungsunfähig wurde. Daß auch deshalb der hohe Absatz zu meiden ist, weil der Fuß mit zu breiter Fläche den Boden berührt und dadurch zuviel Wärme abgibt, wird auch bei Rubner noch mit Recht angeführt. Ebenso wichtig, wie die Form des Schuhwerks, das am besten die breite amerikanische Form bevorzugen soll mit etwas erhöhtem breiten Absatz, ist die Befestigung desselben durch Zuggummi, durch Knöpfe oder durch Schnüre. Mit Halbschuhen zu gehen, empfiehlt sich für Frauen mit großem Körpergewicht nicht, da der Fuß der starken Belastung gegenüber zu wenig Halt findet und sich leicht wölben und abplatten kann. Schaftstiefel kommen ja für Frauen außer zu Sportzwecken nicht in Betracht, und Zugstiefel sind als unschön zu verwerfen und als unzweckmäßig, weil die Blutzirkulation durch den Gummizug gehemmt wird. Das beste ist der Schnürstiefel, in dem der Fuß nicht nach vorn gleitet, sich die Zehen nicht einkrallen und verlagern und Bildungen von schmerzhaften Hühneraugen vermieden werden. Gummischuhe sind nur als Schutzzeug für kürzere Zeit bei ihrer Undurchlässigkeit für Luft tauglich, genau so wie die unporösen Gummimäntel zu verwerfen sind, die besser durch die praktischen porös-wasserdichten Stoffe ersetzt werden, wie sie für Militär- und Sportzwecke eingebürgert sind.

Nicht nur die Schuhe aber verhindern die Wärmeabgabe des Fußes, sondern auch die Strümpfe, die mehr modern und elegant getragen werden als praktisch und hygienisch. Bei gleicher Dicke der Gewebe erreichen sie indes alle ihren Zweck, den Wärmeverlust des nackten Fußes um 34—50 % zu vermin-

dern, so daß es dem Geschmack und dem Geldbeutel der Damen überlassen bleibt, ob sie Seide wählen, Halbseide, Flor, File d'Ecosse oder baumwollene oder wollene Strumpfgewebe, von denen der gute alte hausgestrickte Wollenstrumpf schon lange von den Füßen oder Füßchen der selbst einfacheren Frau verbannt ist.

Ein schön beschuhter, wohlgeformter Frauenfuß mit elegantem Strumpf, am besten von schwarzer Farbe, ist ein zu ästhetischer Anblick, zumal wenn sich der Fuß in einem schmalen Fesselgelenk bewegt, als daß man den Damen hausbackene Ratschläge erteilt, um sie dieser Schönheiten zu berauben.

Wie die Schuhe bei schlechtem Sitz Nagel- und Fußkrankheiten erzeugen können, so hängt der gute oder mangelhafte Sitz des Schuhzeugs nicht selten auch ab von dem Material, das zur Verwendung gelangt, da der eine Fuß mehr dem weichen Ziegenleder sich anpaßt, der andere mehr Halt gewinnt in dem derberen Rindsleder. Bei dem Material zur Bekleidung sei noch nachgetragen, daß es auch Stoffe gibt, die hie und da eine Hautreizung hervorrufen, die mit Jucken und Ausschlag auftreten kann. Von einer solchen Hautreizung entstand eine ganze Epidemie zu der Zeit, als die längst vergessenen Trikottaillen in den achtziger Jahren des vorigen Jahrhunderts aufkamen, hervorgerufen mit großer Wahrscheinlichkeit durch einen Pilz, der sich auf der Haut verbreitet und durch einfache Behandlung wieder zu entfernen ist. Gleiche Erscheinungen können bei empfindlichen Personen auch auftreten, wenn ungewaschene Wolle oder Baumwolle mit der Haut in Berührung kommt, die durch Transpiration auch der Entwicklung von Hautschmarotzern Vorschub leistet, derer wir noch mehrere als

nicht zu unterschätzende Feinde der Frauenschönheit kennen lernen werden.

Daß es auch eine schöne, geschmackvolle und praktische korsettlose Tracht geben kann, die jede Modedame, zu angemessenem Preise gefertigt, entsprechend schick, um dieses Schlagwort zu gebrauchen, erscheinen läßt, das lehren die Entwürfe zu solchen Kleidern von Hedwig Buschmann und die mannigfachen Bestrebungen, die auch wir Ärzte gefördert haben, die sich an Frau von Pochhammers Namen knüpfen. Büstenhalter und Trägerleibchen, praktische Strumpfhalter, auch mit Leibstützen, verstellbare Leibchen und ausgezeichnete, wenn auch etwas teure Binden für Leib und Hüften gibt es in so vollendeten Formen und in so eleganten Ausführungen, daß auch, ich bestätige das aus vielfacher eigener Anschauung, Männeraugen ihre ästhetische Freude daran haben.

Praktische und geschickte Frauen, wie Dora Kiesewetter, haben, indem sie einen Schritt weitergingen, ein durchaus empfehlenswertes Umstands- und Stillkleid entworfen, während die Straßen- und Gesellschaftskleider von Professor Mohrbutter, Frau Muthesius und Frau Metzger-Geldern auch verwöhnteren Anforderungen an Eleganz und Schick entsprechen dürften.

Die Pflege des weiblichen Körpers, das muß ich immer und immer wieder hervorheben, ist die Grundbedingung für alle Schönheit, die wohl künstlich gefördert, vermehrt und erhöht werden, aber niemals hervorgezaubert werden kann aus dem bloßen Nichts heraus.

Bei uns, im Lande der Dichter und Denker, steht die Geisteskultur leider weit im Vordergrunde vor

der Körperkultur, die erst von Amerika und England kommend mehr und mehr, aber immer langsam nur, Eingang bei uns gewinnen kann, da noch immer den Kindern und Erwachsenen durch zu reichliche Geistesbelastung und falsche und unpraktische Tages- und Arbeitseinteilung die Zeit mangelt, durch Sport und Spiel den Körper zu pflegen und zu verschönen.

Frau Bess-Messendieck hat ein recht empfehlenswertes Buch geschrieben über „Körperkultur des Weibes", in dem sie auch auf die Körperpflege in Amerika hinweist, die als Prototyp der richtigen Erziehung und körperlichen Ausbildung der Mädchen und Jungfrauen gelten kann. Während die amerikanischen Frauen schon vor vier Jahrzehnten dem Studium ihres Körpers, wenn auch nur nach der Seite der Grazie und Anmut hin, sich widmeten, ist man in anderen Ländern erst erheblich später diesen Spuren gefolgt. In Amerika entwickelte sich aus den Uranfängen der Muskel- und Atemgymnastik, die den Franzosen François Delsarte zum Urheber hat, der auch als Lehrer der Rachel einen Ruf genoß, die weitere systematische Körperkultur, angeregt durch Stella Mackaye und Geneviève Stebbins, die als Delsartes Schüler dessen Werk jenseits des Ozeans fortsetzten. Diese Delsartesche Lehre verquickte sich folgerichtig mit der schwedischen Heilgymnastik, deren Glanzperiode längst geschwunden ist, und wurde von Miß Stebbins für den Hausgebrauch zurechtgemacht, ein Verdienst, das nicht unterschätzt werden darf. Alle diese Neuerungen zielten, wie schon betont, nur auf das Moment der Schönheit und Anmut hin, darauf, eine Muskelgruppe der anderen rhythmisch untertänig zu machen und immer nur gerade diejenige Muskel-

gruppe zu verwenden, die nach den anatomischen Anordnungen des Körperbaues und seinen physikalischen Gesetzen dazu bestimmt ist. Das Moment der gesundheitlichen Nützlichkeit entwickelte sich von selbst und schob sich auch von selbst in den Vordergrund, da die ganze Kette von Mädchenbeschwerden und Frauenleiden zweifellos durch diese Methode günstig und auch erfolgreich zu behandeln ist. Aus der enthusiastisch in ganz Amerika von den Frauen aufgenommenen Lehre Miß Stebbins' entwickelte sich das in den amerikanischen Schulen eingeführte obligatorische ästhetische Turnen, dem sich heute auch noch der ästhetische Tanz, wie ihn die Duncansche Richtung lehrt, angliedert.

Durch dieses ästhetische Turnen nach dem Stebbinsschen Vorbilde wird das Muskelsystem naturgemäß in das Gleis edelster Arbeit geleitet, und das rechte Maß wird gefunden zwischen Energie und Ruhe, ein Ideal, auf dem die vornehmste und ausgebildetste aller Körperkulturen, die bei den Griechen, zu einer Zeit beruhte, als eine Trennung zwischen Kunst und Alltagsleben noch nicht so fest einschneidend getroffen war, wie sie heute zum Schaden unserer Kultur, speziell der Körperkultur, besteht. Jede Frau hat ästhetische Pflichten gegen sich und gegen ihre Umgebung, nicht zum wenigsten gegen das männliche Geschlecht in ihrer Umgebung. Deshalb sollen die Frauen mit allen Mitteln und mit aller Energie bestrebt sein, das ihnen angeborene schönheitlich Ausdrucksvolle ihrer Erscheinung auszugestalten und auszubilden, sie sollten die Verhäßlichung der Muskeln beim Nichtgebrauch meiden und sich durch Übung und Pflege die Anmut erwerben, die eine jede Frau sich erwerben kann.

Dann werden auch die Mängel ausgeglichen oder beseitigt, die die Schule bereits gesetzt hat, dann werden Berufsverkrüppelungen gemildert und Erbfehler gebessert, und es wird im wahrsten Sinne des Wortes ein neues und schöneres Frauengeschlecht geboren werden, sich selbst zur Freude und zur Zier, den Männern zum Staunen und zum Ergötzen.

VIERTES KAPITEL

DIE HAUT DER FRAU

Bevor wir uns der speziellen Kosmetik der einzelnen Teile des Frauenkörpers zuwenden und als ersten die Haut der Frauen einer Betrachtung vom Standpunkte der Schönheitspflege und Schönheitserhaltung unterziehen, sei noch ein Blick geworfen auf die Entwicklung des Frauensports, wie er heute in Deutschland geübt und gehandhabt wird.

Daß der Frauensport, der erfreulicherweise mehr und mehr an Boden auch in Volkskreisen gewinnt, einer der wichtigsten Faktoren der allgemeinen Kosmetik für unsere Frauen und Mädchen ist, haben wir soeben betont und auch gezeigt, welch ganz eminenten Einfluß das ästhetische Turnen in den Vereinigten Staaten auf die Gesamtentwicklung der Frauenwelt ausübt.

Mit Uhlands schönen Versen:

Nicht nach gewohnter Sitte
Erzog man dieses Kind in dumpfer Kammer Mitte.
Nein, in den Rosengärten, in Wäldern frisch und kühl,
Mit lustigen Gefährten bei freiem, kühnem Spiel.
Und als es kam zu Jahren, ward es die schönste Frau . . .

ruft Professor du Bois-Reymond, der eifrige Verfechter des Frauensports, den deutschen Frauen und Jungfrauen zu, Sport zu treiben. Das Vorurteil, daß die

meisten, besonders die athletischen Sportarten unweiblich seien, ist heute wohl lange überwunden, wo die Frauen die Gleichberechtigung mit dem Manne mehr denn je anstreben. Die Frauen aber machen mehr aus als die Hälfte unseres Volkes, und sie sind es mehr als die Männer, von denen das Wohl und Wehe der künftigen Geschlechter abhängt, die schön, stark und edel geboren werden, wenn kräftige, und keine schwächlichen und gebrechlichen Mütter sie geboren und gesäugt haben. Es gibt Frauensport für jede Frauenklasse, ob arm, ob reich, ob schwer arbeitend oder nur der Gesellschaft und dem Vergnügen lebend; denn Schwimmen, Eislauf, Rollschuh, Bogenschießen, Ball- und Tennisspiele, Laufen, Springen, Steinstoßen, Wandern sind leicht durchführbare und durchaus billige Sportfreuden, die fleißig geübt werden sollten, fleißiger jedenfalls, als dies bisher in Deutschland, der Heimat Turnvater Jahns, geschieht. Auch Geräteturnen und athletische Übungen sollten sich die Frauen nicht entgehen lassen, und wenn sie auch nie in Wettkämpfe eintreten wollen mit der Männerkraft, so können sie es — das zeigen uns die Athletinnen und Akrobatinnen — auch hier zu großer Vollendung ohne Verletzung der weiblichen Anmut bringen. Rudern und Reiten, Bergsport und Flugsport sind lange schon kein unbekanntes Land mehr für weiblichen Sportehrgeiz und weibliche Sportfreude, die sich durch gutes Beispiel auch dem Nachwuchs mitteilt und so Gutes fördert für das eigene Wohl und die Zukunft.

Charme kann einer Frau nur angeboren sein, sagt Olga Olsen richtig, aber Grazie und Anmut kann eine jede Frau erwerben und damit ein Zaubermittel gewinnen, das auch die reizloseste Frau reizvoll und

schön macht. Daß dazu der Frauensport verhilft, das sollten sich unsere Damen immer wieder vergegenwärtigen und sich ebenso beim Golfspiel, wie beim Hockey, Polo und Lawn-Tennis heimisch machen; sie sollten keinen Wintertag vorübergehen lassen, ohne sich den Freuden des Wintersports auf Skis, Schlittschuhen, auf Sekleton und Bobsleigh hinzugeben. Ihre Ruhe, Geduld und Anmut sollten sie vor allem durch Floretfechten üben und die Sicherheit ihrer Hand durch Angelsport und Bogenschießen. Wenn man in England die Frauen vor dem etwas brutalen Fußballsport warnt, da das Greifen der großen Bälle die Hände vergrößere, so ist das ein Schreckschuß auf die Eitelkeit der Frauen, der wirkungslos verhallt; denn es ist immer noch besser, etwas vergrößerte Hände zu haben, die das Leben fröhlich und kräftig anpacken, als ein verkümmertes und vermickertes Körperchen, das wie Espenlaub zittert und bebt, wenn einmal eine kräftigere Brise auf dem Meere des Lebens pfeift. Der Frauensport bietet, neben den außerordentlichen Vorteilen für Körper, Geist und Anmut unserer Frauen, so viele ästhetische Momente, daß man nur eine Damenabteilung im Ruderboote zu beobachten braucht, eine Reiterin oder eine Frau am Automobilsteuer, an den Segelleinen oder dem Steuer ihres Bootes, oder auf dem Zweirade, das mit Unrecht heute verpönt ist, um den ganzen Zauber des Frauensports zu begreifen und die ganze Macht, die in ihm liegt für die hygienische Gegenwart unserer Mädchen und Frauen und für ihre körperliche Zukunft.

Und noch eines dürfen wir nicht vergessen, wenn wir von der Frauenschönheit und deren Pflege, wenn wir überhaupt von der Kosmetik sprechen: Nämlich

auch des Seelenlebens der Frauen zu gedenken und der Sprache, die als Ausdrucksform unseres Empfindens und Denkens mit der Seele in inniger Harmonie stehen muß, wie es die Seele selbst muß mit dem schönen Körper, will man von der Frauenschönheit als einem vollendeten Ganzen sprechen.

Wenn wir uns eine Frau vorstellen, sagt Fürst, deren Gesundheit tadellos ist und die Anspruch darauf machen kann, als schön zu gelten, aber ohne Geist und ohne Gemüt, ohne anziehende anmutige Sprache, so würde sie auf uns trotz ihrer rein körperlichen Vorzüge dumm und stumm wirken. Das Seelenleben liegt ja nicht offen zutage, wenn auch die Augen als Spiegel der Seele gelten, es prägt sich aber in den Gesichtszügen, in Haltung, Bewegung und Wesen aus und findet sein Echo in der Sprache, die dem Denken, Empfinden und Wollen erst Form verleiht. Die Beseelung erweitert erst den Kreis des Körperlichen, sie hebt den Menschen hinaus über das Tierische, auch über den Menschen, dem Krankheit die Sprache versagt oder geraubt hat. Das ist ein schönes Wort, man solle reden, wie einem der Schnabel gewachsen ist, aber es bedeutet doch für die Frau einen recht erheblichen Unterschied, ob ihr der Lerchenschnabel oder der Gänseschnabel gewachsen ist.

So unendlich verschieden tönt die Sprache, diese wichtige Teilerscheinung der Menschenindividualität, in dem einen Frauenmunde volltönend und kräftig, im anderen lieblich und süß, schmeichelnd oder schwärmerisch, dort hartes Erz, hier wieder köstliche Musik, hier wohllautend, dort unsympathisch. Ich selbst stehe so auf dem Standpunkt von Fürst, daß ich mir von der Sprache einer Frau ein Bild ihrer

Seele und ihres Innenlebens mache, bei dessen Ausmalung ich mich kaum jemals getäuscht habe. „Lasse mich hören“, möchte ich das bekannte Wort wenden, „wie eine Frau spricht, und ich werde dir sagen, wie sie empfindet“. Und nun, meine Damen, nachdem ich Ihnen in die Augen geschaut habe und in den Tiefen Ihrer Seelen zu lesen versucht habe, wende ich meinen Blick gerade in Ihr Antlitz und prüfe Ihre rosigen oder bleichen Wangen, ihre zarte oder spröde Haut und mache mit Ihnen den ersten Schritt in das eigentliche Gebiet der Schönheitspflege, indem ich mit Ihnen über die Kosmetik der Haut plaudere.

Eine Frau ist so alt, wie sie ausschaut, wer weiß das nicht von meinen Leserinnen? Und welche Frau wird nicht den Wunsch haben, gut auszuschauen, ob sie noch jung sei oder schon nicht mehr ganz jung. Natürlich, die Jugend ist so schön und reizvoll an sich, daß die Kosmetik in der Jugend eine einfachere und weniger umfangreiche zu sein braucht, als die Kosmetik des Alterns, die Lorand in Josephs bereits erwähntem ausgezeichneten Handbuche der Kosmetik behandelt.

Wieviele Bücher sind wohl überhaupt geschrieben worden über das Altern und besonders über das vorzeitige Altern, wieviel Mittel sind wohl in die Welt gesandt worden, die Spuren des nahenden oder herangenahten Alters zu verbergen, das nicht nur als unwillkommener Gast gemieden und gefürchtet wird, sondern auch als ein Feind mit Recht bekämpft zu werden verdient!

Wenn aber gar ein Mensch, Mann oder Frau, durch sein Aussehen älter erscheint, als er in der Tat ist, wenn durch Runzeln und Falten, durch graue Haare und deren frühzeitige Lichtung der Gesamt-

eindruck ein erheblich älterer ist, als dem „jungen“ Menschen bei Bewerbung um eine Stelle, bei seiner Eheschließung und bei manchen anderen wichtigen Vorgängen im Leben lieb und vorteilhaft ist, so ist eine Sichtbarmachung seiner Jugend ebenso vom praktischen Standpunkt aus erklärlich und ratsam, wie wir einer älter und unvorteilhaft erscheinenden Frau, besonders wenn sie in der Öffentlichkeit steht, z. B. eine Künstlerin, den Rat erteilen müssen, diesen oder jenen Mangel in ihrem Aussehen beseitigen zu lassen.

Schlaffe und welke Haut, mangelhafte Zähne, erweiterte Blutgefäße der Haut, besonders der Nase, verstopfte und entzündete Hautdrüsen, Talgfluß der Haut, Warzen, Gesichtshaare und die zahllosen anderen Entstellungen und Mängel fallen in das große Gebiet der Kosmetik, die in den meisten Fällen mehr mit hygienisch-diätetischen Mitteln und Kuren erreicht, als mit Arzneimitteln und Instrumenten aus dem Schranke des Chirurgen. Daß manche Arzneimittel, wie das Arsen und die Organpräparate der Schilddrüse und der Eierstöcke, eine kosmetische Kur außerordentlich unterstützen können, ist erprobt und ausgemacht, ebenso wie wir das Licht, sei es das Sonnenlicht oder das Quecksilber-, Quarzlampen- oder Finsenlampenlicht, zu kosmetischen Zwecken nicht mehr entbehren können, nicht zu vergessen die Röntgen- und Radiumbestrahlungen, die allerdings mit ausgezeichneten Erfolgen in der Kosmetik auch nachhaltige Schäden vereinen können.

Wichtig sind auch die Bäder für die Hautpflege, mögen sie als lokale Sonnen-, Licht-, Dampfbäder, als Luftbäder oder als Teil- oder Vollbäder mit und ohne Zusätze gegeben werden, oder mögen sie mit der

Hautmassage vereint werden, die sich, wie die Massage überhaupt, seit Zabludowski, Jacquet, Eiger und Kirchberg das Gebiet der Kosmetik mehr und mehr erobert hat. Man darf indes nicht nur die kosmetischen Mängel als solche behandeln, wie das ja bei einer wissenschaftlichen Kosmetik selbstredend ist, sondern man muß, worauf ich schon hinzuweisen Gelegenheit hatte, die zahlreichen Ursachen im Auge behalten, die kosmetische Mängel bedingen, wie sie nach P. F. Richters übersichtlicher Arbeit manche Nahrungsmittel, oder auch Magen- und Darmstörungen, Erkrankungen der innerlich absondernden Drüsen, wie der Nebennieren, der Schilddrüse oder der Geschlechtsdrüsen schon hervorrufen. Kosmetische Störungen gehen nicht selten Hand in Hand mit Nierenleiden und Störungen im Mineralstoffwechesel, besonders des Kochsalzstoffwechsels, alles Dinge, die wir an anderen Stellen noch ausführlich betrachten werden. Fettsucht und Gicht machen ebenso kosmetische Störungen, wie es die Zuckerkrankheit, die Diabetes, tut, jene Gruppe von Krankheiten des Stoffwechsels, die natürlich im wesentlichen mit diabetischen Maßnahmen bekämpft werden müssen.

Und nun zurück zur Betrachtung der Haut, ihrer kosmetischen Schädigungen und ihrer Pflege, wobei sich die Kosmetik im wesentlichen mit der Gesichtshaut, dem Teint, zu befassen hat, wenn auch andere, bei der Frau sichtbare Hautpartien, wie die Arme, Hände und das Decolleté, zu berücksichtigen sind.

Was wir als Haut ansprechen, ist ein aus mehreren Schichten aufgebautes kunstreiches Gewebe, das als Epidermis, als Oberhaut, entwicklungsgeschichtlich direkt vom äußeren Keimblatt herstammt, während

die Cutis mit dem Unterhautbinde- und -Fettgewebe anderen Ursprunges ist. Die Epidermis besteht aus der sichtbaren Oberflächenepidermis mit Haarbalgfollikeln und Knäueldrüsen, zu denen auch die Schweißdrüsen gehören. Die Epidermis besteht aus drei bis fünf Lagen von Zellen, welche schon deutlich die spätere Stachelzellform zeigen. In der Cutis liegen weiter die Elemente, aus denen die Haare sich entwickeln, während die Nägel aus einer Hornschicht bestehen, die sich aus dem bereits im vierten Embryonalmonat vorhandenen Nagelbette in der späteren embryonalen Entwicklungsperiode erst ausbilden. In der Cutis liegen ferner die Blut- und Lymphgefäße, sowie die Nerven und Muskeln. Die Nervenendigungen, zumal in der Handfläche und der Fußsohle, kann man gut als Meißnersche Tastkörperchen verfolgen, und das Tastgefühl der Haut wird durch die sogenannten Tastmenisken vermittelt, wie sie besonders an der Fingerbeere oder Fingerkuppe zahlreich ausgebildet sind.

Diese normale menschliche Haut ist nun — wie jedes andere Organ des menschlichen Körpers auch — krankhaften Veränderungen ausgesetzt, die einmal die normal vorhandenen Gewebselemente selbst betreffen, oder aber sich durch krankhafte Ablagerungen zwischen diesen äußern. So kommt in der Epidermis, der sichtbaren Oberhaut, eine Vergrößerung der Zellen vor oder auch eine Verdickung der Epidermisschicht durch Zellvermehrung, wodurch Zustände wie Hornhautbildungen herbeigeführt werden, oder auch zu mächtigen warzenförmigen Neubildungen, bis zu den erheblichen Umfang annehmenden Hauthörnern. Durch Wucherung dieser Epidermis können gutartige und

auch bösartige Hautgeschwülste entstehen, während zerstörende Vorgänge in der Epidermis, die meist an Eitererreger gebunden sind, Furunkel und Pusteln hervorrufen können oder jene infektiöse pustelartige Hautkrankheit, die wir mit ansteckendem Impetigo bezeichnen. Klein, oft nur mikroskopisch sichtbar, können Bläschen unter der Hornhautschicht liegen oder auch zwischen den Gewebszellen, während die Epidermis selbst durch Blasen verschiedener Größe und verschiedenen Inhaltes abgehoben werden kann.

Die krankhaften Ablagerungen zwischen den Gewebszellen der Haut können flüssiger oder zelliger Natur sein. Im ersteren Falle gibt es eine Schwellung, ein Hautödem, im anderen Falle sind es meist Lymph- oder Eiterzellen, oder auch das Gewebe spannende und verhärtende Infiltrationszellen, in denen sich Fett und knorpelartiges Gewebe ablagern kann.

Ferner gibt es eine große Gruppe kosmetisch wichtiger angeborener Veränderungen der Haut, wie Gefäßmäler, Farbmäler, Haarmäler, Haarüberwucherung bei Frauen und Haarmangel, und eine Reihe anderer Hautleiden, unter denen die Schuppenflechte am bekanntesten sein dürfte, deren Disposition heute allgemein als angeboren betrachtet wird. Die Hautanomalien bei Stoffwechselkrankheiten haben wir bereits angeführt und weisen nur noch auf nervöse und infektiöse Hautleiden hin und auf solche, die durch chemische Reize, wie Säuren, Brennesseln, Primeln usw., hervorgerufen werden, oder physikalische Reize, wie sie beispielsweise das Sonnenlicht oder Radium und Röntgenstrahlen bedingen.

Das Auftreten von Hautveränderungen und Hautleiden an bestimmten Hautbezirken ist, wie Pinkus

betont, abhängig von gewissen Widerstandsherabsetzungen dieser einzelnen Hautstellen, unter denen die Gesichtshaut als eine solche anzusehen ist, die ebenso empfänglich ist für Hautreize, wie sie ja solchen, denken wir nur an Luft und Licht, auch in besonderem Maße ausgesetzt ist. Dabei kommt noch in Betracht, daß Hauterkrankungen häufig symmetrisch-gleiche Hautpartien, wie beispielsweise die des Gesichtes, befallen, wo uns die Schmetterlingsform von Hautleiden bekannt ist, derart, daß die Krankheit gleich Flügeln eines Schmetterlings beide Gesichtsseiten befällt, wobei die Nasenpartie als der Leib der Schmetterlinge anzusehen ist.

Das was Ihnen allen, meine Damen, neben der schönen Formung des Gesichtes und der Glätte der Haut das wichtigste an der Gesichtshaut ist, ist die Vollkommenheit des Teints, der abhängig ist von der Spannung der Haut, von dem Unterhautfettgewebe, das, wie Kromayer es bezeichnet, der Haut den Ton verleiht, von der Weite und Anordnung der Hautgefäße und davon, daß die Haut weder durch Haare, noch durch Mäler, Flecken, Warzen, Runzeln oder andere Hautleiden verändert oder entstellt wird.

Ewig kann der Lenz nicht lächeln, auch nicht der Lenz des Lebens einer noch so schönen Frau; gewisse Opfer fordert das Alter, gegen dessen Ansturm die Schönheit zu verteidigen das gute Recht und die Pflicht einer jeden Frau ist. Daß neben dem Alter auch die Ernährung und der Ernährungszustand einen beträchtlichen Einfluß ausüben auf den Teint einer Frau, weiß eine jede meiner Leserinnen, die je das finnige Gesicht einer Frau gesehen hat, die an Darmstörungen und Verdauungsschwäche leidet; hier-

durch werden Hautleiden erzeugt, die denen ähnlich sind, die sich bei Mädchen auch zur Zeit der geschlechtlichen Entwicklung einstellen und als Akneformen bezeichnet werden.

Neben den verschiedenen lokalen Behandlungsarten dieses recht entstellenden Hautleidens, das besonders gerne die Stirn- und Wangenhaut einnimmt, seien noch zwei innerliche Behandlungsformen angeführt, das ist einmal die Hefekur mit künstlichen oder natürlichen Hefearten und die Yoghurtkur, die, aus den Balkanländern stammend, auch bei uns mehr und mehr den Genuß der festen oder flüssigen Yoghurtmilch eingeführt hat.

Von einer Haut, die normal sein soll, verlangt Paschkies, daß sie glatt, weich, glänzend, etwas feucht und gespannt sein müsse, dabei zart gefärbt und elastisch; besonders soll die Haut entblößter Stellen jugendlich voll, prall und duftig sein; frei soll sie auch sein von jenen Anomalien, die ihre Farbe, ihren Glanz und ihre Güte beeinträchtigen, oder von solchen Störungen, die eine unangebrachte Behaarung oder zu starke Absonderung der Hautdrüsen oder eine Abschuppung der Oberhaut neben Beeinträchtigungen der Hautdicke und ihrer Elastizität bedingen.

Die Hautfarbe hängt von der Ablagerung von Farbstoff, dem Pigment, ab, das sich in der Malpighischen Hautschicht in größerer oder geringerer Menge und verschiedener Farbe als Rassenmerkmal ablagert. Eine andere, aber krankhafte Hautverfärbung kommt durch Venenstauungen zustande, die bläulich-rötliche Flecken in der Haut erzeugen wie von Rotwein, die wir als Zyanose bezeichnen, während die vermehrte Füllung der Hautgefäße besonders bei jungen Mädchen

die schönen, gesunden und prallen roten Backen hervorruft; ihnen stehen die bleichen Wangen gegenüber, die entweder durch mangelhaften Blutzufluß entstehen oder durch reichlichen Zufluß von Blut, das nur zu arm ist an roten Blutkörperchen, wie dies bei der Blutarmut, der Anämie, der Fall ist.

Alle diese Hautveränderungen bedürfen natürlich, ihren Ursachen entsprechend, einer Allgemeinbehandlung, die in Diät besteht, in Regelung der gestörten Funktionen, in Massagen und in Behandlung mit gewissen Medikamenten, unter denen Bromsalze, Aspirin, Antipyrin und Ergotin (der Extrakt des gefäßkontrahierenden Mutterkorns) einen ebenso weiten Raum einnehmen, wie Wärme- und elektrische Ströme. Eine besondere Stellung unter allen Medikamenten nimmt in der Hautbehandlung und Hautpflege das Arsen ein, das ich in letzter Zeit zu Verjüngungskuren als Dürkheimer Maxquelle mit recht gutem Erfolge verwendet habe.

Die Gesichtshaut der Frau ist ja nach ihrer Lebensweise und ihrem Alter, sowie nach der Güte und der Empfindlichkeit der Haut, zu pflegen und zu trainieren, damit nicht jeder Salzwind oder jeder Sonnenbrand gleich hartnäckige Hautentzündungen, sogenannte Ekzeme oder Erytheme, hervorruft. Waschen, die Grundlage jeder Kosmetik, ist auch das beste Mittel für die Gesichtshaut. Man lasse das Gesicht, rät auch der erfahrene Paschkies, morgens und abends einmal waschen. Man nehme besser weiches Wasser, also Regen-, Fluß- oder abgekochtes Wasser, das am besten heiß verwendet wird. Der heißen Gesichtswaschung kann eine abkühlende unmittelbar folgen. Anstatt der vielen die Ausführungsgänge der Talgdrüsen ver-

stopfenden Harzlösungen, wie Benzoetinktur und Tolubalsamtinktur, setze man dem heißen Waschwasser etwas Kölnisches Wasser zu oder auch noch einige Tropfen gewöhnlichen oder Toiletteessig. Die Wahl der Seifen, denen wir noch eine ausführliche Besprechung widmen müssen, ist von größter Bedeutung. Für das Gesicht wähle man am besten grundsätzlich nur neutrale Seife und lasse sich weder durch einen schönen Geruch noch durch einen noch schöneren Namen des Fabrikates bestimmen. Wenn Frauen im Gesicht angeblich Seifen nicht vertragen, dann liegt das eben daran, daß sie alkalische Seifen verwenden, welche Hautentzündungen aller Art hervorrufen können. Natürlich kommt dabei auch die Gewöhnung in Betracht, zumal bei solchen Frauen, denen schon in der Kinderstube jede Seife vom Gesicht ferngehalten ist. Man spüle die Seife gründlich ab und trockne tupfend das Gesicht mit rauhem Leinen, worauf man eine besonders empfindliche Haut noch ganz trocken fächeln kann.

Mit dem Abtrocknen der gewaschenen Haut ist die Nachbehandlung derselben einzuleiten, da nicht selten Waschekzeme sich bilden oder häßliche rote Flecken, die mehr oder weniger lange anhalten und die das Gesicht ebenso entstellen wie Hautabschuppungen, die sich auch oft als bloße Folge des Waschens einstellen. Waschen mit Alkohol, Einfetten, Einpudern oder das eine mit dem andern kombiniert, kann hier von Vorteil sein; besonders das Einpudern empfehle ich an Stelle des Einfettens, und zwar ziehe ich die reinen Stärkepuder, feinstes Talkumpulver vor oder Vasenolpuder, denen man zum besseren Haften Kreide oder Zinkoxyd mit Vorteil zusetzt. Als Teintpuder

setzt man dem Puder Karmin und Ocker zu oder Umbra, um die Haut auch gegen Lichtwirkungen zu schützen (vgl. Kap. 24).

Jeder Puder aber ist vor dem Schlafen mit Fett zu entfernen, woran sich am besten noch eine Alkoholwaschung mit Kölnischem Wasser, mit Franzbranntwein oder auch mit Gesichtsessig anschließt. Werden solche Mittel als Waschflüssigkeiten im Winter von der Haut nicht vertragen, so nehme man von ihrer Verwendung Abstand und beschränke sich auf das Einfetten der Gesichtshaut, je nach ihrer eigenen Fettigkeit mit Lanolin, Eucerin, Mattan, Mollin oder Vaseline.

Eine trockene, spröde Haut gebraucht Fette, während eine zu fette Haut entfettet werden muß. Das geschieht am einfachsten mit einem Wattebenzinbausch, wonach etwas Puder aufgelegt werden kann, während das bloße Abreiben des Hauttalgs mit Puderpapier oder direkte Überpuderung der Fettschicht die Haut früher oder später durch Verschmierung der Poren und Hautdrüsen schädigen muß, unter deren Funktionsmangel die Haut unansehnlich, leblos, alt und verrunzelt wird. Ist die Haut mangelhaft gespannt, erscheint sie schlaff, wie bei nervösen, unterernährten und blutarmen Frauen und bei angestrengten, besonders geistig arbeitenden Mädchen, so empfiehlt sich die Massage der Gesichtshaut; entweder Eigenmassage mit den Händen oder Bürstenmassage mit weichen Bürsten, wie ich sie angegeben habe, die morgens und abends ausgeübt, der Haut bald wieder Frische und Spannung verleiht, eine einfache Anwendung, die von jeder Frau unschwer erlernt werden kann.

Die durch heillose Reklamen angepriesenen Ge-

sichts- und Schönheitswässer und -mittel sind teuer, zwecklos und unter Umständen gesundheitsschädlich. Sind die Hautporen und Drüsen verlegt, so öffnen wir sie, sind sie zu weit geöffnet und zu stark sezernierend, so ziehen wir sie zusammen, ohne teure Kosmetika mit hochtönenden Namen, ohne Instituts de beauté mit unwissenden Unheilkünstlerinnen, sondern durch die einfachen, billigen und wirksamen Mittel, wie die wissenschaftliche Dermatologie sie ausgeprobt und eingeführt hat.

Nehmen wir einmal jene recht entstellenden Hautfinnen, die Stirn, Nasengegend und Wangen befallen haben und auch Brust und Rücken so einnehmen, daß die damit Behaftete an ein ausgeschnittenes Kleid überhaupt nicht denken kann.

Forschen wir da erst nach der Ursache des Hautleidens, das mit der Darmtätigkeit zusammenhängen kann oder mit der Pubertät und mit zahlreichen anderen Ursachen, unter denen die Seborrhoe, der Talgfluß, an erster Stelle steht. Wir gehen dem Leiden, der gewöhnlichen Akne, durch Diät zuleibe und durch eine lokale Behandlung der Haut und der Ausschläge, die wir durch Salizylsäure, durch Schwefel und Resorcin schälen, oder indem wir die einzelnen stark entzündeten und hervortretenden Pusteln fein einritzen und dann erst die erwähnten Mittel anwenden, unter denen die Hefeseifen und Furunkulinpasten eine besondere Stelle einnehmen. Die Mitesser, jene schwarzen Punkte, die sich gern um Mund und Nase gruppieren und eine verstopfte Talgdrüse andeuten, deren Talgpfropf durch den anhaftenden Schmutz verfärbt ist, müssen entfernt werden, da aus ihnen die Aknepusteln sich vornehmlich entwickeln, und durch Massage muß

die Haut während der Kur zur Erschließung der Talgdrüsen gebracht werden, die noch durch Waschen mit Schleichscher Marmorseife unterstützt werden kann. Akne an der Brust, wo man von einer Aknezone spricht, und besonders in ausgedehnter und verhärteter Form am Rücken, wird am vorteilhaftesten mit Vlemingscher Lösung bepinselt, die im wesentlichen den allerdings übelriechenden Schwefelwasserstoff enthält.

Licht, Luft, Wasser und Sonne, das sind die besten Verhelfer zur Frauenschönheit, die sie besser erhalten und vermehren, als es das ganze Arsenal der Heilmittel und Schönheitsmittel vermag.

Ist auf der Gesichtshaut die Schweißabsonderung vermehrt, so genügen Gesichtswaschungen mit abgekochtem oder sonst weichem, das heißt kalkarmem Wasser, dem man etwas Alkohol hinzusetzt und auf ein Waschbecken 10 Tropfen reine Essigsäure. Eine Waschung morgens und abends, besonders aber vor Ausgängen ausgeführt, der man stets eine Einpuderung, am besten mit Lenicetpuder, bis zu 10 % folgen läßt. Ähnlich ist die Hautpflege auf der Eisenbahn, wo man das Gesicht mit Toiletteessig säubert und nachdem einpudert, während man die Haut gegen Seesalz durch Einfetten schützt und gegen Sonnen- und Gletscherbrand durch die bereits erwähnten Schleier oder durch Zeozonsalben und Gletschermattan, die sich außerordentlich zur Abwehr der chemisch wirksamen Lichtstrahlen eignen.

Haben wir Hornschichtveränderungen der Haut durch Verhornung einzelner, meist kleiner Stellen oder durch Warzenbildung vor uns, so entfernen wir diese Warzen am besten durch den elektrischen Strom, den wir als galvanischen in Form der Elektrolyse an-

wenden. Das Abkratzen von Gesichtswarzen mit dem scharfen Löffel und nachträgliches Verätzen des Warzengrundes mit rauchender Salpetersäure ist im Gesichte möglichst zu unterlassen, da die Elektrolyse ohne jegliche Narbenbildung die Warzen ebenso schwinden läßt, wie die meisten Hautflecken und Hautmäler.

Unter diesen kommen zwei Gruppen im Gesicht in Betracht, die Farbmäler, die Farbhaarmäler und die Gefäßmäler, die den klangvollen Namen Telangiektasien führen. Die Haare in den Farbmälern, den Leberflecken, schwinden mit der Elektrolyse des Fleckes selbst, die neben chirurgischen Methoden auch bei Gefäßmälern kleinerer Ausdehnung Anwendung findet. Die Ätzpasten und anderen ätzenden Mittel sind heute wegen möglicher Schädigung der Haut und ihrer Umgebung verlassen worden und haben der Behandlung mit heißer Luft und mit Kälte, besonders mit Kohlensäureschnee, bei recht guten Resultaten Platz gemacht.

Ein Kreuz der Frauen und ein mächtiger Feind ihrer Jugend und ihrer Schönheit sind die Hautrunzeln, die sich am unliebsamsten als die gefürchteten Krähenfüßchen an den Augen zeigen oder als ausgeprägte Falten an der mimischen Muskulatur des Gesichtes, während sie am Halse immer noch leichter zu verdecken sind. Falten und Runzeln können natürlich durch das Alter bedingt sein, aber auch durch Gewöhnung oder durch Krankheit und anhaltenden Kummer und schwere geistige Arbeit, oder sie können frühzeitig durch falsche Kosmetik und deren Schädigungen entstehen, wie Verkleistern des Gesichtes mit Pudern und Schminken und vor allem mit der bei uns

gottlob weniger bekannten Gesichtsemaille. Daß es auch Berufsrunzeln im Gesicht gibt, lehren Künstler und Geistliche, denen man ihren Beruf meist vom Gesicht ablesen kann.

Jede Frau mit Runzeln und Falten im Gesicht hat den berechtigten Wunsch, durch deren Entfernung jung zu bleiben, und die Runzelfrage ist mit die wichtigste Frage in der gesamten Kosmetik überhaupt. Alles, was dagegen an Mitteln, seien es Salben, Pasten, Runzelwässer, Email oder Klebemittel, angepriesen und auch leider angewendet wird, ist zwecklos und bedeutet versäumte Zeit und vergeudetes Geld. Nur zwei Behandlungsformen der Runzeln kommen überhaupt in Frage — mit welchen Aussichten auf Erfolg, hat der Arzt zu entscheiden —, und das ist die Massage und die operative Behandlung.

Der Wiener Dermatologe Nobl meint bezüglich der Behandlung von Runzeln, daß die Dauerkompression, die von Frankreich empfohlen wurde, ihm ebensowenig Dauerresultate gegeben hat, wie mir, während ich von dem Ansaugen sogar eher einen Schaden gesehen habe als irgendeinen Vorteil. Die Pneumomassage nach Zabludowski, dem die Kosmetik so vieles verdankt, hat bessere Erfolge gezeitigt, besonders bei eingesunkener Hautfläche, aber es dürfte hier weniger der Effekt der Massage das Maßgebende sein, als die Stauung, die mit Preßwirkungen abwechseln kann. Mit Vibrationsmassage kann man Falten und Runzeln zeitweise ausgleichen durch die vermehrte Spannung und Färbung der Gesichtshaut, die man indes damit nicht runzelfrei zu machen imstande ist. Bessere Resultate als Zabludowski hat Jacquet in Paris aufzuweisen mit seiner Massage plastique, die meines

Wissens auch von Kirchberg, dem Schüler Zabludowskis, ausgeübt wird.

Der Paraffinbehandlung der Falten und Runzeln, wie sie Kapp noch empfiehlt, haben Bockenheimer und ich uns in unserer Klinik fast ganz abgewandt, da wir bei recht mangelhaften Resultaten stets die schweren Gesundheitsschädigungen im Auge haben, die die Paraffinbehandlung trotz der Vollkommenheit, die sie Gersuny, Eckstein, Wolff und Stein verdankt, noch immer mit sich bringen kann. Dazu rechne ich die Möglichkeit von Erblindungen und Lungenvenenverstopfung durch das Paraffin oder das ihm verwandte Vaselin, Verschiebungen der eingespritzten und verhärteten Paraffinmassen, sowie Wanderungen derselben, besonders bei Lageveränderungen und Spannungsänderungen der behandelten Hautpartien. Es können ferner Ernährungsstörungen der Haut eintreten mit Gewebeschwund und Fistelbildung, wobei das Paraffin, wie das bei Nasenkorrekturen beobachtet wurde, zutage treten kann. Deshalb hat das Hautparaffin hauptsächlich auch da seinen Platz, wo bei erhaltener Hautelastizität Knochen zu ersetzen oder auszugleichen sind. Auch die Unterfütterungen eingesunkener oder eingezogener Hautpartien mit Menschenfett scheinen sich vorläufig aus dem Versuchstadium nicht herausgewagt zu haben.

Gersuny veröffentlichte im Jahre 1900 seine neue und eigenartige Anwendung des Vaselins zu chirurgischen und kosmetischen Zwecken und gab damit den Anstoß zu therapeutischen Maßnahmen, die sicher auch ihre nicht zu verkennenden Resultate bieten.

Um eingefallenen Körperteilen wieder eine gewisse Rundung zu geben, wird Vaseline in bestimmter Form

unter die Haut gespritzt, wobei das eingespritzte Fett weder seine Position verändern, noch das Gewebe irgendwie alterieren darf. Die Erfolge, die Gersuny vor Jahren melden konnte, haben allerdings manches an ihrem Werte im Laufe der Zeit verloren, aber man hat auch die Fälle und Möglichkeiten herausgefunden und herausgesondert, wo man, wenn andere Methoden ausscheiden, zur Vaselin-Injektion schreiten kann, die mit einer Paraffinvaselinölmischung ausgeführt wird. Dabei hat sich ergeben, daß Paraffin, bei einem Schmelzpunkte von 40° C in das Körpergewebe eingespritzt, dort, ohne seine Lage zu ändern, ruhen bleibt und auch keine örtliche Reizung verursacht, Beobachtungen, die, wie ich schon erwähnte, im Laufe der Jahre etwas modifiziert werden mußten.

Gersuny hat damals seine Entdeckung dazu benutzt, dort, wo es erforderlich schien, im Körper eine kleine Geschwulst zu bilden. So wurden, wie auch Koller mitteilt, einem Manne, dem der Oberkiefer entfernt werden mußte und dessen Wangen infolgedessen einfielen, durch diese Einspritzung die Wangen gehoben und gerundet. Als Ersatz der Schließmuskel oder zum Schluß kleinerer Bruchpforten bei Nabel- und Leistenbruch hat sich das Paraffin mehr bewährt und wird bei Mastdarmvorfällen, vornehmlich der Kinder, mit recht gutem Gelingen verwendet.

Stein hat 1904 seine reichen Erfahrungen mit Vaseline- und Paraffineinspritzungen in einem ausführlichen Buche niedergelegt und neben den Anzeigen für diese Behandlungen in der Chirurgie, Gynäkologie und Ophthalmologie, in der Rhinologie und Otologie, auch der Fälle gedacht, die in das Gebiet der Nervenleiden gehören, der Zahnheilkunde und der inneren

Medizin, wo Paraffin zur Ausgleichung von Pockennarben eine Rolle spielen kann.

Wenn man überhaupt Operationen zu rein ästhetischen oder kosmetischen Zwecken ausführen darf — und über dieses Dürfen, ja Müssen besteht wohl heute kein Zweifel mehr —, auch wenn in der Tat kein wirklich krankhafter Befund zu erheben ist, so sollen diese Operationen nicht den Laien vorbehalten sein, die gerade auf dem Gebiete der Kosmetik durch skrupellose Kurpfuscherei Schaden stiften, sondern einzig und allein den Ärzten.

„Man vergesse ja nicht", sagt Lavater einmal, „daß immer und immer in der Öffentlichkeit, bei jedem Verkehr der Menschen miteinander der einzelne physiognomisch nach dunklen Gefühlen oder klaren Beobachtungen beurteilt wird, weil eben jeder, der mit mehr oder minder vielen Personen zusammenkommt, sich auf seine Menschenkenntnis auf den ersten Blick etwas einbildet". „Es ist eine menschliche Schwäche", sagt Stein, „die dem zugrunde liegt, aber sie ist so alt wie das Menschengeschlecht selber und darum nicht auszurotten". „Wer einen Leibesmangel hatte", heißt es in der Bibel, „blind oder lahm war, oder eine eingedrückte Nase hatte, oder Glieder, die sich nicht schicken, oder unnatürlich dünn waren, der durfte sich nicht hinzunahen zum Altar des Herrn" (3. Mos. XV, 17—23). Weshalb aber sollte gerade der Arzt solchen Unglücklichen nicht helfen, sei es, wenn es angeht, mit Paraffin, oder sonst mit den Mitteln der wissenschaftlichen Kosmetik, die seit der Zeit, aus der Steins Arbeiten stammen, wieder weitere und recht bedeutsame Fortschritte gemacht hat.

Was die reine Chirurgie mit Messer und Plastik

leisten kann, hängt von dem einzelnen Falle ab und ist sowohl aus den neueren Arbeiten von Holländer zu ersehen, sowie aus der umfangreichen Arbeit von Bockenheimer, die sich mit den plastischen Operationen beschäftigt. Joseph und Koch, letzterer in zahlreichen wohlgelungenen Operationen mit mir, haben bei Nasenkorrekturen auch die Paraffinmethode fast ganz verlassen, worauf wir noch bei der Kosmetik der Nase einzugehen haben.

Neben der Gesichtsmassage zur Beseitigung von Falten und Runzeln, die, wie bereits betont wurde, nur in auserlesenen Fällen und in strengster Technik nach Zabludowski, Kirchberg und Jacquet angewendet, Erfolg verspricht, hat man der frühzeitigen Falten- und Runzelbildung auch mit Bandagen aller Art beizukommen versucht.

Von Gummibandagen haben die der Pariser Kautschukmanufaktur auch bei unseren Damen einen gewissen, wenn auch unberechtigten Ruf erlangt, während die Heißwasserbandage, bei zahlreichen Runzeln empfohlen, zweckloser noch ist als zwecklos. Vor heißen Dampfbädern, wie sie von den Fabrikanten derartiger Apparate empfohlen und von Schönheitsinstituten kritiklos angewendet werden, ist durchaus zu warnen. Naturgemäß tritt nach solchen Dampfbädern eine Rötung und Spannung des Gesichtes ein, die demselben ein frisches, verjüngtes Aussehen verleiht, ein trügerischer Erfolg, der nicht nur nicht lange vorhält, sondern mehr und mehr die Haut erschlafft und sie bald noch welker und unansehnlicher erscheinen läßt als vordem.

Es gibt kein Schönheitsinstitut, das auch nur einen geringen Teil von dem zu halten vermag, was laute

Anpreisungen und dunkle Dankesbriefe alles verheißen. Französinnen, die noch durch ihre Unkenntnis der deutschen Sprache imponieren, verarbeiten dort die Damen für schweres Geld und binden ihnen Wässer, Salben, Crêmes, Pasten, Sachets und Apparate auf, deren Verkaufspreis nicht im geringsten Verhältnis steht zu der Zwecklosigkeit all dieses Unfugs. Einige dieser Institutsleiterinnen sind wenigstens noch gewissenhaft genug, Akne und Nasenröte nicht selbständig mit der erprobten Jacquetschen Massage plastique zu behandeln, sondern sie übergeben solche Damen erfahrenen Hautärzten, die ja schließlich auch mehr von der Kosmetik verstehen. Andere Instituts de beauté aber betrachten die gesamte Dermatologie, ja die ganze Ärzteschaft als ihre Konkurrenz und haben bei der verzeihlichen Eitelkeit und bei der Leichtgläubigkeit besonders der Frauen parmi deux âges, wenn auch meist keine kosmetischen, so doch — und das ist ihnen natürlich das Wichtigere — recht gute finanzielle Erfolge aufzuweisen (vgl. Kap. 23).

Noch einmal möchte ich auf die Entzündungen, Schwellungen und Rötungen von längerer oder kürzerer Dauer eingehen, wie sie durch Licht- und chemische Reize alltäglich bei Frauen hervorgerufen werden und beim Eintritt der wärmeren Jahreszeit die Haut des Gesichts, Handrückens und Halses mit Vorliebe befallen.

Früher begegneten die Hautärzte, worauf Unna hinwies, diesen Hautschädigungen mit dem Auftragen dicker roter und gelber Pasten, die die ultravioletten Lichtstrahlen aufsaugten, oder man empfahl nach Veiels Methode weiße Pasten, über die man die Haut mit gefärbten Schleiern schützte. Dann empfahl Ham-

mer 1891 eine Chinin-Glyzerinlösung, da das Chinin die ultravioletten Lichtstrahlen beim Passieren dieses Aufstriches in Wärmestrahlen umzuwandeln vermag, wodurch sie als Hautschädiger unwirksam gemacht werden. Allein die schwere Löslichkeit des Chininsulfates ließ nach neuen Ersatzmitteln Umschau halten, die von Mannich und Zernik in farblosen, wasserlöslichen Äskulinderivaten gefunden wurden, die unter dem Namen Zeozon und Ultrazeozon im Handel sind und sich zur Verhütung von Sonnen- und Gletscherbrand ebenso bewährt haben, wie zur Verhütung oder Milderung des Auftretens von Sommersprossen.

Kommt es zu Hautentzündungen, wie dem Sonnenerythem, so empfehlen sich in dessen erstem Stadium der Schwellung, Rötung, Hitze, des Brennens und der Spannung Umschläge mit Ichthyol-, Thiol- oder essigsaurer Tonerde-Lösung oder mit schwefelsaurem Zink; entsteht eine nässende Fläche, oder nach Platzen von Blasen und Bläschen nässende Fleckchen, so sind Puder, wie Zinkpuder oder Lenicetpuder, auch Vasenol-Xeroformpuder geboten, während als Schlußbehandlung zur endgültigen Rückbildung der Haut Zinköl oder Zinkpasten Verwendung finden können. Wie bei allen empfindlichen Hautleiden, die mit Jucken einhergehen, ist auch in diesen Fällen den erkrankten Hautpartien Waschwasser und Seife fernzuhalten und reines Öl zu verwenden, damit eine Vermehrung der Entzündung und des Juckreizes vermieden wird.

An dieser Stelle sei auch gleich der Sommersprossen, der Epheliden, gedacht, die so manches Frauenantlitz entstellen und die besonders an der zarteren Haut heller Blondinen und rothaariger Frauen sichtbar bleiben oder wieder sichtbar werden. Diese

hellgelblichen, braungelblichen oder braunen Fleckchen, die mehr oder weniger eng beieinander stehen oder zusammenfließen, zeigen sich mit Vorliebe an den Hautteilen um Mund, Nase, Augen und auf der Stirn. Sie stellen sich als Einlagerung von Farbstoff, von sogenanntem Pigment in die Stachelschicht der Haut dar, während das bereits erwähnte Chloasma und die Weißfleckigkeit der Haut, der Vitiligo, in noch tieferen Schichten der Cutis ihren Sitz haben. Häufige und auch nicht besonders kräftige Einwirkung des Sonnenlichtes bewirkt eine vermehrte Blutzufuhr nach der Haut und damit eine rote, gesunde Gesichtsfarbe, welche durch Pigmentbildung einen mehr oder weniger allgemein bräunlichen Ton erhalten kann. Setzt sich indes dies Pigment an den erwähnten kleinen und umschriebenen Stellen fest, so haben wir die Sommersprossen vor uns, zu deren Entfernung vor allem zwei Behandlungsmethoden gebräuchlich sind.

Einmal schälen wir die Haut, wobei wir mit der Erneuerung der Hornschicht auch das Pigment der Stachelschicht entfernen, in die das Pigment unter der Schälkur, besonders mit Resorzin, einwandert, oder wir verwenden nach Hebras Angaben Mischungen von Quecksilber- und Wismutsalzen, durch welche eine Ausbleichung des Pigmentes erreicht wird. Auch der Schwefel, dieses uralte Kosmetikum, wird gern als Kummerfeldsches Waschwasser gegen Sommersprossen verwendet, das in seiner heutigen, etwas veränderten Zusammensetzung besteht aus: 1 Schwefel + 5 Glyzerin + 2 Kampferspiritus + 5 Lavendelspiritus + 5 Eau de Cologne + 60 Wasser. Nach Pagel führt dieses bekannte Kosmetikum seinen Namen von der Schauspielerin Franziska Karoline Kummerfeld, von der es

zuerst 1780 in Weimar erprobt und 1796 veröffentlicht wurde, worauf es nach ihrem Tode in den Besitz des Apothekers Hoffmann in Weimar überging, der dort von 1756 bis 1833 als Inhaber der Hofapotheke lebte, deren Besitzer, die Apotheker Hoffmann, auch heute noch das Mittel der erfindungsreichen Komödiantin vertreiben, deren Verdienst Hermann Uhde und Helene Böhlau ein hübsches literarisches Denkmal gesetzt haben.

Ähnlich wie die Hitze des Sommers wirkt die Kälte des Winters verändernd auf die Haut ein. Es kann zu umschriebenen Rötungen kommen mit und ohne Schwellung derselben, die besonders die Hände, die Füße, das Gesicht, die Ohren und die Nase befallen. Sie stellen rundliche, bis markstückgroße, teigigweiche oder auch härtliche, flache oder erhabene Flecke dar, welche stark rot und in ihrer Mitte bläulich gefärbt sind. Sie bestehen längere oder kürzere Zeit und können nach und nach eine mehr blaue Färbung annehmen. Im weiteren Verlaufe kann es zu Hautlaesionen und Geschwürsbildungen kommen. Am Abend in der Zimmerwärme rufen diese Frostbeulen lebhaften Schmerz hervor, der mit starkem Jucken abwechselt, und sie entstellen die befallenen Teile mehr oder weniger, um so mehr, da sie sich gerade bei blutarmen und schlechtgenährten Frauen einstellen. Genügend weite und warme Fuß- und Handbekleidungen, die schon bei Temperaturen von 4—5 ^{0} R zu tragen sind, schützen vor Frostbeulen ebenso, wie die Vermeidung von Pelzbekleidung und jedem Temperaturwechsel, während kalte Bäder und Waschungen als prophylaktisch zu empfehlen sind.

Unter den zahlreichen Mitteln gegen Frostbeulen

stehen Jod und Kampfer im Vordergrunde, während verdünnte Säuren, Borax, Alaun, Bierhefe, Tischlerleim und Bleisalze in ihrer bunten Mannigfaltigkeit, wie Kaposi sagt, die Unzulänglichkeit des einzelnen dartun.

Ein gern gesehenes Schönheitsmerkmal der Frauen, die Grübchen in Kinn und Wangen, die „Spucknäpfe für Liebesgötter", wie Heine sie nennt, können in manchen Fällen dadurch zu kleinen Schönheitsfehlern werden, daß sie sehr tief eingegraben sind und dem Gesichtsausdruck durch Beeinträchtigung der mimischen Gesichtsmuskulatur etwas Fremdes und Gezwungenes geben. Hier käme, wie bei tiefen Falten und Furchen, nur der chirurgische Eingriff in Frage, wie Bockenheimer und ich deren viele mit niemals ausbleibendem Erfolge ausgeführt haben.

Nicht anders verhält es sich mit dem Doppelkinn, das jugendfrisch und reizvoll wirken kann und das andererseits neben hängenden Wangen, Verfettung der Gewebe und Fettwanst an Bauch, Hüften und Brüsten, der Frau ein gealtertes und abgelebtes Aussehen gibt. Jede Behandlung, außer einer Entziehungskur, die mit Auswahl und größter Vorsicht einzuleiten ist, und der chirurgischen, die wir mit der Entfernung des Fettbauches besprechen werden, ist erfolglos und überflüssig. Dahin gehören Massagen mit Rollen, Elektromassage, Handmassage und Bandagen, alles Maßnahmen, die nur einen Geldschwund in der Börse der Frauen bewirken, aber keinen Fettschwund ihres Doppelkinns.

Wie überhaupt bei uns der Heilungs- und Heilmittelschwindel die üppigsten Blüten treibt, so steht vor allem der kosmetische Schwindel im herrlichsten

Flor. Es hieße Löwenfelds Buch „Über die Dummheit“ einen Band der Beispiele hinzufügen, wollte man die Geschichte des kosmetischen Schwindels schreiben, und es hieße ferner der Urteilslosigkeit unserer Frauenwelt ein recht schlechtes Zeugnis ausstellen, wollte man die Summen nachrechnen, die wohlberechtigte und erwünschte Eitelkeit einem unberechtigten, unerwünschten und nicht ungefährlichen Schwindel opfern.

Mit reinen Schönheitsmitteln wird mannigfaltig gesündigt, wobei es offenkundig hervortritt, daß von den Verkäufern solcher Mittel keineswegs die Grenze respektiert wird, welche ihr Geschäft von dem des Arztes trennt. Dem Arzte aber gehören auch die pathologischen kosmetischen Erscheinungen auf der Haut, wie die verschiedenfarbige Hautschuppung, die Schuppenflechte, die Akne und Kupferfinne, die rote Nase und all die Haarleiden, die ein so ergiebiges Feld der Kurpfuscherei, des Heilmittelschwindels sind, wie ihn Drogisten und Friseure, Schönheitsinstitute und Masseurinnen in vollem Schwunge betreiben. Die Sanitätspolizei tut, solange ihr das Gesetz jede weitere Handhabe versagt, schon genug, wenn sie giftigen Schönheitsmitteln eifrig nachspürt, deren Verkauf sie trotzdem auch bei uns nicht verhindern kann.

So ungeniert wie in anderen Ländern wird allerdings die Kurpfuscherei bei uns nicht mehr betrieben, und eine Klage, wie sie ein französischer Arzt auf einem Pariser Kongreß gegen das Kurpfuschertum erhob, dürfte bei uns in diesem Umfange doch etwas Ungewöhnliches sein.

Dr. Milan wandte sich in einem Vortrage besonders gegen den Verkauf von Haarfärbe- und Haarreini-

gungsmitteln, welchen giftige und ätzende Stoffe zugesetzt sind, wie bei einer von ihm gefundenen Haartinktur, welche 0,25 g Sublimat auf 150 g Alkohol enthielt. Milan läßt Hautmittel gern hingehen, sobald sie nur Glyzerinsalbe mit Zinkoxyd und einem Parfüm enthalten, und er beanstandet sie erst, wenn Damen Gesicht, Hals und Schultern mit Bleiweiß pudern, dessen Aufnahme durch die Haut infolge der Fettbeimischung noch gefördert wird. Ebenso würden rote Schminken und Lippenpomaden, die mit Cochenille gefärbt sind, keinem Einwand begegnen, während bei dem hohen Preise dieses Farbstoffes dafür Fuchsin oder gar das quecksilberhaltige Zinnober treten. Die blauen Schminken, die die Venen hervorheben sollen und die interessanten Schatten unter die Augen zaubern, enthalten nicht selten das giftige Baryumsulfat, alles Erfahrungen, die auch uns den Wunsch Milans wiederholen lassen, die medizinisch-therapeutischen Präparate bei den Friseuren und Barbieren zu unterdrücken.

Die Hautkosmetik ist enthalten in der Dermatologie, der Lehre von den Hautleiden im allgemeinen, und läßt sich nicht laienhaft ansehen und anfassen, da die Krankheitsbilder, die so obenhin als kleine Schönheitsfehler mit allen möglichen Mitteln behandelt werden, in den meisten Fällen nur durch die einzig richtigen Mittel zu entfernen sind, deren Kenntnis nur dem Arzte zu eigen sein kann.

Nehmen wir beispielsweise die schon erwähnte gewöhnliche Schuppenflechte, die auch das Gesicht befallen kann, sich an Nase und in den Augenbrauen festsetzt und auch die behaarte Kopfhaut mit Vorliebe ergreift, und ich werde auch einer skeptischen Leserin

den Glauben beibringen, daß die Erkennung einer kosmetischen Hautkrankheit, ihre Deutung und ihre Behandlung, gar nicht so einfach ist, wie man anzunehmen geneigt sein könnte, wenn man die Prospekte liest, die Salben und Wässern beigegeben sind und in denen zu lesen steht, daß meinetwegen die „Himmelssalbe“ das einzige wahre unschädliche und sicherste Mittel gegen die gewöhnliche Schuppenflechte, nein, gegen alle Flechten überhaupt ist. Diese Psoriasis kommt in allen möglichen Formen vor, verbreitet sich über den ganzen Körper und wieder nur an manchen Vorzugsstellen, die, wie die Knie und die Ellenbogen, meist mitbefallen sind; sie kann isoliert am Ohre und auf dem Rumpf sitzen und Schlangen-, Kreis- und Münzenform annehmen, aber immer ist sie für das Auge des Arztes als Schuppenflechte unverkennbar durch gewisse Eigenheiten, die die Schuppen und die Blutung unter der abgehobenen Schuppung bieten und gegen die auch Mittel zur Hand sind, die, man kann fast sagen als Sonderheilmittel gegen diese Schuppen dienen, während deren Wiederkehr trotzalledem meist nicht zu verhindern ist. Arsen und vegetarische Diät, die den Erfolg einer Psoriasisbehandlung erst ausmachen, kann nur der verordnen, der in das Wesen des Leidens eingedrungen ist und der über die Ursachen und den Verlauf desselben unterrichtet ist. Selbst die Kenntnis der Tatsache, daß das Goapulver, die Chrysarubin-Traumatizinlösung die Schuppung zum Schwinden bringt, kann in der Laienhand auch noch gefährlich werden, da dieses Heilmittel gewisse Nebenerscheinungen zu bewirken vermag. Solche äußern sich beispielsweise als nicht unbedeutende und hartnäckige Augenentzündungen, die

natürlich ebenso die Aussetzung des Mittels fordern, wie die Unterlassung einer Behandlung der Psoriasis mit Präzipitatsalbe, wenn der Patient eine Idiosynkrasie gegen Quecksilberpräparate aufweist.

Jede Mutter und jede Hausfrau hält sich für berufen, eine Verbrennung selbst zu behandeln, sei nur eine Rötung der Haut entstanden oder schon Blasenbildung, oder gar das dritte Stadium der Verbrennungen, wo bereits ein Substanzverlust eingetreten ist. Das Kalkliniment kann sicher gut wirken und eine kleine Verbrennung wohl heilen, aber wo größere Flächen in Mitleidenschaft gezogen sind, wo Blase an Blase steht und Schmerzen und Brennen den Kranken quälen, da sollte auch die medizinische Eigenliebe schwinden vor dem Verantwortlichkeitsgefühl und ruhig dem Arzte Platz geben, der wohl weiß, wie man die Narbenbildung verhindert und wie man es vermeidet, daß die großen wunden Flächen, die die zersprungenen Blasen hinterlassen, zur Eingangspforte für gefährliche Keime werden.

Wer kennt nicht die Quaddeln, die ähnlich den Floh- oder Wanzenstichen die Haut befallen können, ohne sichtbare Ursache oder durch Berührung von Brennesseln hervorgerufen, wo sie durch die feinen, Ameisensäure enthaltenden Härchen erzeugt werden? Das Jucken und Brennen schwindet unter etwas Salmiakgeist, aber es kommen neue Quaddeln und neue Nachschübe, heftiger als die ersten, wenn die Ursache der Urtikaria vielleicht im Verdauungskanal liegt, wo sich giftige Stoffe angesammelt haben, die auch auf der Haut in Erscheinung treten. Das Jucken, das auch das Nesselfieber auszeichnet, ist eine komplizierte Erscheinung, die einmal ein Symptom sein kann und

weiter eine Krankheit an sich, die vielartig und vielgestaltig ist und oft der Behandlung — wie das After- und Scheidenjucken und das Altersjucken — recht erhebliche Schwierigkeiten entgegenzusetzen vermag.

Die verschiedenen Arten der veränderten Schweißsekretion zeigen schon allein, daß die zahlreichen, in den Blättern angepriesenen Schweißmittel nicht alle diese Formen veränderter Schweißausscheidung, vermehrt oder verringert, gefärbt oder übelriechend, vertreiben können, da es eben auch Schweiße gibt, die nur ein Ausdruck der Hautschweißdrüsen sind, auf andere Reize, im Körper und aus dem Körper, zu reagieren.

Wie auf dem Kopfe die Schuppen eine bekannte Rolle spielen, so ist auch die Schuppung der Körperhaut, besonders der Gesichtshaut, von weitgehender kosmetischer Bedeutung. Welche Übung aber gehört auch für den Hautarzt dazu, die verschiedenen und doch auf den ersten Blick so ähnlichen Formen und Arten der Hautschuppung zu trennen, ihre Ursache zu kennen und danach ihre Behandlung auszuwählen! Nicht alle Formen der Hautabschuppung sind so harmloser Natur, wie die wechselfarbige Hautschuppung, die Pityriasis versicolor; diese wird durch einen 1846 von Eichstedt gefundenen Hautpilz, das Mikrosporon furfur, hervorgerufen, der leicht zu beseitigende gelbliche und geblich-braune Hautflecke hervorruft, die auch — das hat Joseph beobachtet — hier und da bei inniger Gemeinschaft, wie in der Ehe, übertragen werden können. Dieser Hautschuppung ähnlich ist das Erythrasma, eine rote Verfärbung der Haut, meist in der Afternähe und der Gegend der Leistenbeugen, die auch auf einen von Burchard entdeckten Hautschmarotzer zurückzuführen ist.

Am Halse und in den Ellenbogenbeugen zeigt sich eine andere Hautpilzansammlung durch kleine, meist linsengroße graugelbliche, etwas erhabene Fleckchen, die an der Oberfläche stets etwas zu glänzen pflegen. Dieses Hautleiden, das natürlich bei Frauen eine hohe kosmetische Bedeutung hat und von Hebra zuerst beschrieben wurde, verläuft ausgesprochen chronisch und kann in jedem Lebensalter auftreten. Salizylsäure, Chrysarubin und Naphthol wirken auch hier günstig ein, während die Pilzerkrankungen, die auf den Pilz der scherenden Flechte zurückzuführen sind und die Bartflechten erzeugen, langer und energischer Behandlung bedürfen.

Schönleins Pilz, der Urheber dieser Bartflechten, erzeugt aber auf der Körperhaut eine andere Form der Ansammlung, die man mit schuppender Fleckenflechte bezeichnet, eine Affektion, die sich bei Kindern und bei Erwachsenen einstellen kann. Manche die Pilzansammlung und deren Vermehrung begünstigende Ursachen, wie Schwitzen unter Wollwäsche, besonders wenn diese noch neu und ungewaschen ist, bedingen auch eine Ausbreitung der Krankheit, die allerdings leichter der Naphtholseifenbehandlung weicht, als die hartnäckigen, aus derselben Ursache hervorgegangenen Bartflechten, die auch die Kopfhaare und wie der Erbgrind selbst die Nägel befallen.

Die Fischschuppenkrankheit ist eine in frühester Kindheit beginnende Hautkrankheit; sie zeichnet sich durch übermäßige Schuppenbildung aus, die auf abnormer Verhornung beruht. Die gewöhnlichste und mildeste Form befällt die Streckseiten der Extremitäten, mehr die oberen als die unteren, wo sich eine kleienartige Abschuppung zeigt. Damit hat die Ich-

thyosis in diesem Stadium denselben Sitz wie der Prurigo, das „Jucken“, wo allerdings das örtliche Verhältnis des Befallenseins ein umgekehrtes ist. Auch kann dieser Abschuppungsvorgang ausschlagartig am Körper entlang ziehen und weiter Gesicht und Kopfhaut ergreifen, wo sich dann gleichfalls eine reichliche Abschuppung einstellt, die auch, besonders wenn die Krankheit sich auf einer bestimmten Stelle festsetzt, ein stachelförmiges Aussehen anzunehmen vermag. Der Verlauf dieser Krankheit ist ein höchst langwieriger, da dieselbe schon angeboren sein kann; und da eine endgültige Ausheilung niemals gelingt, bietet sie ein weites Feld für Kurpfuscherei und Kosmetikschwindel, der die „sichere“ Heilung der Ichthyosis selbstredend in Aussicht stellt.

Zu den angeborenen Pigmentflecken, den Hautmälern, wie ich sie bereits angeführt habe, rechnet man auch die Lentigines, die Linsenfleckchen, die im Gesicht, an den Händen und an bedeckten und unbedeckten Hautstellen sonst noch sitzen können. Sie treten allerdings erst später, nicht gleich nach der Geburt, zutage, wo sie auch ganz umschriebene Pigmentansammlungen, genau wie bei den Leber- oder Farbflecken, darstellen.

Wird durch Hitze ein Ekzem der Haut hervorgerufen, so zeigt dasselbe vor seinem Höhepunkt nicht selten auf rotem Grunde kleine Bläschen, die einen klaren Inhalt aufweisen, die roten Milien, die man als weiße bezeichnet, wenn der Bläscheninhalt sie so erscheinen läßt. Dieser Ausschlag tritt bei starkem Schwitzen auf und wird auch als Schwitzekzem oder als Hitzpickel bezeichnet, deren weiße punktige Abart eine Folge von zurückgehaltenem Schweiß ist, wie

dies bei übermäßigem Schwitzen mancher Kranken beobachtet wird.

Das Hirsekorn, das Milium, sind kleine, stecknadelkopfgroße hirsekornartige Knötchen, die gern im Gesicht, und zwar in der Nähe der Augenlider sitzen und an den Wangen, wo sie, weiß oder gelblichweiß aussehend, meist in großer Zahl vorkommen. Man ritzt die kleinen Erhebungen an und drückt ihren Inhalt aus, der hornartigen Ursprunges ist, während auch solche Milien vorkommen, die einen leimartigen, gelatinösen Inhalt zeigen und bis zu Erbsengröße wachsen können. Diese Formen von größerem Umfang zeigen kleine gelbe, scharf begrenzte Hautgeschwülste, die sich entweder über die Haut erheben oder in dieselbe eingelagert sind. Solche tuberösen Xanthome, die hervorragenden gelben Hautgeschwülste, können auch weiter wachsen und schließlich Walnußgröße und Hühnereigröße erreichen. Die feinen und kleineren Formen der Xanthome befinden sich an den Augenlidern, wo sich auf dem oberen wie unteren Lide meist ein ganzer Kranz dieser zitronengelben Geschwülstchen entwickelt, während die knotige Form derselben mehr auf der Handfläche und an den unteren Extremitäten, besonders der Fußsohle, auftritt.

Während wir die Ursache dieser Erkrankung noch nicht erforscht haben, wissen wir, daß die Xanthome schon in früher Kindheit auftreten und sich symmetrisch ausbreiten können, wobei sie auch auf die Schleimhäute übergehen und, wie auf der Haut, auch dort chirurgisch zu behandeln sind.

Hier sei auch der Narben gedacht, wie sie durch Operationen, durch Verletzungen, Verbrennungen und durch Hautleiden entstehen können und unter Um-

ständen erhebliche kosmetische Schädigungen bedeuten. Vor allem gilt dies von den Narbenkeloiden, wo das Narbengewebe wuchert, sich rötet und verdickt und die Narbe vergrößert, verfärbt und verbreitert erscheinen läßt. Außerdem können Narben, die einen ungünstigen Sitz haben und meist aus Verletzungen hervorgegangen sind, durch Zug die Haut und die Gesichtszüge entstellen, Fälle, wo ein geschickter chirurgischer, plastischer Eingriff Heilung oder Besserung bringen kann, worauf Massage nötigenfalls anzuwenden ist, um die Narbe beweglich zu machen und zu verkleinern.

Ich muß es bei diesem kleinen dermatologisch-kosmetischen Überblick bewenden lassen, um so mehr, da ich noch vielfach Gelegenheit haben werde, auf die eine oder die andere spezielle kosmetische Erkrankung zurückzukommen, wenn ich die Methoden ihrer Behandlung, sei es durch Licht, Diät oder Wasser, durch Medikamente oder durch Operationen zu erwähnen habe.

Diese unvollkommene Zusammenstellung indes gibt schon Anhalt genug dafür, wie kompliziert auch der scheinbar einfachste Krankheitsvorgang auf der menschlichen Haut ist, diesem zum Teil so offen zutage liegenden Gebilde, das nicht nur Wind und Wetter ausgesetzt ist, sondern leider in nicht geringem Maße auch noch der Unvernunft der Menschen.

FÜNFTES KAPITEL

DAS HAAR DER FRAU

Der menschliche Körper ist in seiner ganzen Ausdehnung, abgesehen von den Handtellern und den Fußsohlen, mit Haaren bedeckt, die sich allerdings in ihrer Dichte, ihrer Stärke und Färbung erheblich voneinander unterscheiden. Das menschliche Haar steckt in der Haartasche, in welche je eine Talgdrüse mündet, die mit ihrem Fett das Haar einfettet. Das Haar ist ein geschmeidiger Hornschaft, der von den Elementen der Epidermis herstammt. Die Haartasche besteht aus dem oberen Haarsackgewölbe und einem unteren knolligen Teil, in welchen sich die Papille einstülpt, welche das eigentliche Haarbeet darstellt. Den Unterteil der Haartasche von der Papille bis zu der Talgdrüse nennt man den Haarbalg, der wieder aus drei Schichten besteht. Das Haar liegt mit seinen beiden Wurzelscheiden im Haarbalg, von denen die äußere Wurzelscheide das Haar selbst umgibt. Dieses besteht aus dem Haarschaft, dem eigentlichen Haar, und der Haarzwiebel, welche sich über die Papille stülpt.

Soweit die Menschheit zurückreicht, ist das Haupthaar stets als ganz besonderer Schmuck angesehen worden, der nach Zeiten, Brauch und Sitte wechselnden Schönheitsbegriffen unterworfen war. Denken wir an die langhaarigen Germanenkrieger, an die Haartracht

der alten Assyrer und Ägypter, an die Renaissance und das Rokoko, und betrachten wir den Haarschmuck der Indianer, die Zöpfe der Chinesen und die langen Strähnenhaare der Singhalesen, und daneben den Wandel, dem die Haarmode der Frauen täglich unterworfen ist, wo, wie jetzt, das eigene Haar seine Bedeutung fast eingebüßt hat und falsches Haar als Zöpfe, Locken, Tuffs und Strähnen den künstlichen Aufbau herstellen hilft, den man als moderne Frisur bezeichnet.

Kosmetisch kommt für uns im wesentlichen der vorzeitige Haarausfall und die Haarüberwucherung an unerwünschten Stellen in Betracht, während wir, unter Beiseitelassung der eigentlichen Haarkrankheiten, der Pflege, der Färbung und Entfärbung der Haare eine genauere Besprechung zu widmen haben.

Daß ein normaler Körperbestandteil, sagt Saalfeld, dessen Üppigkeit an der rechten Stelle als Schönheit gilt, an falscher Stelle ein kosmetisches Übel darstellt, zeigt uns der unerwünschte Haarwuchs, den wir als Hypertrichose bezeichnen. Diese kann verschiedene Stellen, besonders das Frauengesicht befallen und dort als Frauenbart recht erheblich kosmetisch störend wirken. Solchem Frauenbart gilt daher auch vor allem die Behandlung, die verschiedene Wege einschlägt, einmal den rationellsten, der zur dauernden Entfernung der Haare führt, neben mannigfachen anderen, die nur eine vorübergehende Entfernung des Bartes zeigen.

Haben wir es mit wenigen, vereinzelt stehenden Gesichtshaaren bei Frauen zu tun, so entfernen wir dieselbe mit der Cilienpinzette, mit der wir das Haar mechanisch ausreißen, allerdings mit dem Erfolge, daß es wiederwächst, und zwar so, daß es nach und

nach stärker und in der Farbe deutlicher zum Vorschein kommt. Dann käme bei dichterstehenden weichen und kurzen Gesichtshaaren das Rasieren in Frage, das in der Tat von sehr zahlreichen Frauen täglich mit männlicher Virtuosität ausgeübt wird, mehr noch, seitdem die Rasierapparate diese ungewohnte Kunst auch die Damen leicht und wundenlos erlernen lassen. Das Absengen der Haare, das wie im Altertum mit glühenden Nußschalen vorgenommen wird, kommt heute nur noch für die Unterschenkel, die Arme und die Achselhöhle in Frage, während das Epilieren, das Haarentfernen, mit Unnas Harzstift nur bei kleinen eng umgrenzten Härchenbezirken anwendbar erscheint.

Diesen mechanischen Mitteln stehen die chemischen gegenüber, unter denen das Auripigment und der Ätzkalk eine bevorzugte Stellung einnehmen und zu denen auch das Rhusma Turcarum, das türkische Enthaarungsmittel, sowie das Plenckschе und Böttgersche Depilatorium gehören, von denen letzteres mit Vorteil bei sehr feinen Haaren zur Anwendung gelangt. Die Gebrauchsweise ist bei all diesen Mitteln fast die gleiche. Das Böttgersche Mittel, das im wesentlichen Kalziumsulfhydrat als wirksamen Stoff enthält, wird ein bis zwei Millimeter dick auf die behaarte Stelle aufgetragen und nach 10 bis 20 Minuten durch Waschen entfernt, worauf eine Einfettung der Stelle mit Lanolin, Vaseline oder Eucerin stattfindet, die über das Fett noch mit Puder bedeckt wird. Von anderen bekannteren Enthaarungsmitteln seien die von Boudit, Clasen, Redwood, Débay, Martius, Neumann, Réveil und Delcroix genannt, die indes alle auf den gleichen chemischen Stoffen beruhen, wie das von Böttger.

Aber auch hier ist der Erfolg der Enthaarung

nicht von Dauer, selbst wenn nach vorsichtiger Anwendung im Anfange eine energische Kur erfolgreich ausgeführt wird. Die von Gallois empfohlene Enthaarung mit 30 % Wasserstoffsuperoxyd haben Saalfeld und auch ich selbst als unpraktisch verworfen, da dieses Mittel die Haare zwar auflöst, aber auch die Haut bleicht und ätzt, bei der Unmöglichkeit, eben gerade nur die Härchen mit dem Mittel in Berührung zu bringen. Dagegen dürfte — und auch darin stimme ich Saalfeld bei — eine Entfernung dunkler Haare mit dem erwähnten Merckschen Präparate die Versuche lohnen.

Als endgültiges Enthaarungsverfahren mit Dauererfolg kommt nur eines in Frage, die Elektrolyse, die 1875 von Amerika kam und noch heute nach ihrer allgemeinen Einführung und nach Vervollkommnung des Instrumentariums und Vereinfachung der Stromquellen als beste und zuverlässigste Enthaarungsmethode gelten kann, als welche sie nach dem Hinweis von Haardavay heute nach Verbesserung durch Ehrmann, Heitzmann, Möller und Brocq Allgemeingut der Dermatologie geworden ist. Das Verfahren bei der Elektrolyse ist ein einfaches, das indes eine große Übung und strengste Antiseptik erfordert. Bei geöffnetem Strom wird eine feine Nähnadel parallel dem Haar in den Haarfollikel eingeführt, wo sie auf die Papille trifft, in die sie 1—1½ cm tief eindringt. Nun wird der Strom geschlossen und wirkt in einer Stärke von ½ auf 2 Milliampère steigend ½ bis 2 bis 3 Minuten ein, wobei aus dem Follikel ein weißer Schaum von Wasserstoff aufsteigt, der durch Zersetzung des Wassers frei wird. Die Haut um das Haar rötet sich erst, wird dann blaß und erhebt sich quaddelartig, worauf das

Haar nach Entfernung der Nadel einem leichten Zuge mit der Cilienpinzette mitsamt seiner gequollenen Wurzelscheide folgt. Ein solches Haar ist endgültig entfernt, da es von der zerstörten Papille abgehoben ist. In einer Sitzung kann man je nach Geschicklichkeit und Empfindlichkeit der Damen zwischen 10 und 40 Haare entfernen, während neuerdings Weidenfeld eine Epilationsart angegeben hat, mittels derer er bei einer Stromeinwirkung von 4 bis 7 bis 10 Minuten in einer Stunde 150 bis 300 Haare entfernt. Ehrmann, der von 1884 bis 1908 ungefähr 130 Fälle von Hypertrichose behandelt hat — er hatte darunter 21 Fälle von dicht behaarten Flächen, wo die Behandlungsdauer zwischen 3 Monaten bis zu einem Jahre variierte —, teilt die Entwicklungszeit des Bartwachstums bei Frauen in zwei Perioden ein. Die eine Periode fällt in die Zeit von der beginnenden Geschlechtsreife bis zum 25. Jahr, während die zweite mit den dreißiger Jahren beginnt und sich bis in die Wechseljahre hinein und noch über dieselben hinaus erstreckt.

Um größere Flächen, wie Wangenbehaarung, zu epilieren, hat man mit anfänglichem Erfolge Röntgenbestrahlungen angewendet, die sich indes darum nicht bewährt haben, weil die Haare wohl dauernd verschwanden, um indes Erweiterungen der feinsten Hautgefäße und Pigmentierungen in der Haut so deutlich hervortreten zu lassen, daß der kosmetische Effekt ein recht negativer war. Ebensowenig dürfte sich Kromayers Stanzmethode zur Epilation bei den Ärzten einführen, da sie gegenüber der Elektrolyse mühevoller, schwieriger, schmerzhafter und unzuverlässiger ist.

Der Haarwucherung steht naturgemäß die un-

erwünschte vorzeitige Lichtung der Haupthaare bei der Frau gegenüber, neben dem vorzeitigen Ergrauen derselben, das jede Frau mit Recht fürchtet. Pohl-Pinkus gilt als der eigentliche Neuschöpfer der Lehre von den menschlichen Haaren und den Haarleiden, an deren Ausbau sich seitdem die besten Dermatologen mit Eifer und Erfolg beteiligt haben, vor allem, um dem vorzeitigen Haarausfall, besonders bei Frauen, beizukommen. Pohl-Pinkus weist auf die frühe Erkenntnis des Haarschwundes hin, auf den wohl die wachsende Menge der ausgekämmten Haare hindeutet, der aber häufig genug trotzdem lange genug übersehen wird. Das erste Stadium der chronischen Haarleiden berührt die Dicke des Haares und damit die Stärke des ganzen Haarwuchses recht unmerklich, wobei den Patientinnen auch die Verkürzung des Haares entgeht. Dieser Verkürzung folgt bald eine weitere Verdünnung und Lichtung der Haare, womit sich die Patientinnen im zweiten Stadium der Erkrankung befinden. Um sich da Klarheit zu verschaffen, ist an drei aufeinander folgenden Tagen der Haarausfall beim Morgen- und Abendfrisieren zu sammeln. Die Haare über 16 cm werden von den kürzeren gesondert, indem man sie, wie ich erprobt habe, am besten auf ein Stück Kautschukheftpflaster mit den Enden aufklebt. Findet sich nun, nach Saalfeld, daß die Zahl der kürzeren Haare ein Drittel des Gesamtausfalles beträgt, so liegt ein Haarleiden vor, das ärztlich zu behandeln ist.

Auf einen jedem Dermatologen bekannten Irrtum Haarkranker ist hinzuweisen, nämlich auf die Annahme, daß die Haare mit „Wurzel“ ausgegangen seien, wobei die Kolbenschwellung des Papillenteiles

am Haar fälschlich wie eine Baumwurzel angesehen wird. Das Haar wächst in Wirklichkeit aus der Haarpapille, die in der Kopfhaut liegt und unmöglich ausfallen kann. Neben der Vererbung der Anlage zum vorzeitigen Haarausfall kommen eine zu straffe Spannung der Kopfschwarte neben verschiedenen Krankheitsprozessen auf der Kopfhaut und in den Haaren selbst zur Beobachtung, auf die näher einzugehen hier nicht der Platz ist. Als bekannt darf die fettige und trockene Seborrhoe, der Talg- oder Schmerfluß der Kopfhaut, gelten, die entweder mit Talg bedeckt bleibt oder ihn in Form der bekannten Kopfschuppen meist unter Jucken abstößt. Jedenfalls dürfte die ungefähre Grenze für den Fettgehalt der Haare bei Kindern 1 bis 3 %
betragen, bei Erwachsenen 5 bis 6 %.

Die Prophylaxe ist und bleibt das Wichtigste zur Erhaltung der Haupthaare, die von früher Jugend an gepflegt und beobachtet werden müssen. Seifenwaschungen und Entfernungen der Auflagerungen der Kopfhaut sind notwendig, um Schwefelseifen und Teerseifen, wohl unterschieden, Platz zu machen. Ist die Fettabsonderung der Kopfhaut und der Fettgehalt der Haare zu reichlich, so ist diesem Zustande entgegenzuwirken, wozu uns in Schwefel, Ichthyol, Teer, Salizyl, Thigenol, Thiol, Thiopinol u. a. recht brauchbare Mittel zu Gebote stehen.

Gegen Kopfschuppen ist eine Unzahl von Mitteln im Handel, von denen neuerdings Thiopinol, ein flüssiges Schwefelpräparat, ärztlich empfohlen wird, ferner das Haarwasser Nurunnitzar, über das mir persönlich ebenso die Erfahrungen mangeln, wie über die Ulianar-Komposition, die sich bei Haarschwund bewährt haben soll. Vor dem viel angepriesenen Javol, das fette Haare

noch mehr verschmiert, wird auch aus dem Grunde gewarnt, weil durch dasselbe recht hartnäckige Ekzeme mehrfach entstanden sind. Bay-Rum, um noch ein bekanntes Haarkosmetikum anzuführen, besteht aus Bay-Öl und Zuckerrohr-Branntweinessenz, Alkohol, Rosenwasser und Wasser und kann durch Zusatz von kohlensaurem Ammoniak zum Schäumen gebracht werden, was auch durch Quillajatinktur und Glyzerin-Ammonium erreicht wird.

Natürlich ist Sauberkeit der Kopfhaut überhaupt eine Vorbedingung für jede erfolgreiche Behandlung, was Kromayer veranlaßt hat, zur besseren Reinigung der Kopfhaut seinen mir nicht recht praktisch erscheinenden Kopfglittel einzuführen, wobei er dessen Kokon mit einer Flüssigkeit tränken läßt, die sich aus doppelkohlensaurem Natron, aus Weinspiritus, Wasser, Kölnisch Wasser, Glyzerin und Rhizinusöl zusammensetzt. Als energischer fettlösend kommen Alkohol, Benzin, Terpentin, Xylol und Azeton in Frage neben Tetrachlorkohlenstoff, dem man auf 100 Teile 2 bis 5 g amerikanisches Vaseline zufügt, das sich in demselben löst. Auch 2 bis 5 g Paraffinöl auf 100 g gereinigtes Benzin geben ein ausgezeichnetes fettlösendes Reinigungsmittel für die Kopfhaut ab.

Was erst an Haarerzeugern, sowie Kämmen und elektrischen Apparaten, die Vibrationsmassage in geeigneten Fällen ausgenommen, auf den Markt gelangt, ist ebenso Legion wie wertloser Reklameunfug, ebenso wie die zahllosen teuren Kopfwässer, Haarwässer, Haarpulver, Haarseifen, Haaröle überflüssig und durch erprobte und billigere Mittel zu ersetzen sind. Ich führe, allerdings nur auf ärztliche Verordnung im passenden Falle verwendbar, Eichhoffs Captol an, die

Salizylschwefelfermentinseife, den altbewährten Seifenkalispiritus, das Pixavon, die Pittylenpräparate und die Afridolseife. Wie man solche Mittel zweckmäßig zusammensetzt, werde ich bei der Besprechung der Toilettenkosmetik anzugeben haben. Hier sei noch angefügt, daß auch die Handeigenmassage der Kopfhaut bei Haarausfall von Vorteil sein kann, und daß Kamm und Bürste, deren letztere ein Bauernbursche Leodegar Thoma aus dem Schwarzwald als ihr Erfinder erst 1770 in den Handel brachte, ebenso wichtige Heilmittel sind zur Pflege und Vorbeugung bei Haarausfall, wie Wasser und Seife.

Ich übergehe die Fälle von Haarausfall, die mit einigen Infektionskrankheiten verknüpft sind, wie er bei nervösen und blutarmen Personen und bei Migräne und sonstigem chronischen Kopfschmerz auftreten kann, und erwähne auch nur den kreisförmigen Haarausfall, der von den einen auf nervöse, von den anderen auf parasitäre Ursachen zurückgeführt wird.

Am Schlusse der Betrachtungen über Haarausfall und Haarschwund möchte ich zur Übersicht dieses wichtigen kosmetischen Gegenstandes noch einmal das ganze Gebiet der Haarkrankheiten kurz zusammenfassen mit einigen Hinweisen für die Ursachen und die Behandlung einiger der häufiger vorkommenden Haarleiden. Wir unterscheiden da nach Luithlen:

1. Das Ausfallen von Teilen des definitiven Haarkleides neben der Alopecie (vom griechischen alopex, der Fuchs, bei dem häufig Haarausfall eintreten soll), dem Fehlen des normalen Haarbestandes auf einer Hautpartie.

2. Angeborene Haarkrankheiten, angeborener Haarmangel, dabei Fehlen von Haarfollikeln und auch

von Nägeln; angeborene mangelhafte Bildung der definitiven Haare, während das fötale Haar vorhanden ist; schwacher Haarwuchs teils wegen mangelhafter Ausbildung der Follikel, teils ohne nachweisbare Unterlage. Ebenso erblich wie die beiden vorherigen. Spindelhaare sind angeborene Einschnürungen der Haare in regelmäßigen Abständen. Hier sind stets Haarstümpfe auf der Haut zu fühlen. Pseudoalopecie ist eine umschriebene angeborene Haarlosigkeit, durch den Geburtsakt hervorgerufen oder auch gewissen Nervenbezirken entsprechend.

3. Regelmäßige Alopecien, deren man fünf Formen unterscheidet, die alle kreisrunde kahle Flecken oder totale Kahlheit hervorrufen und unter denen die 1902 von Jacquet beschriebene Kahlheit von Bedeutung ist, die ihren Ursprung dem Wachstum der Weisheitszähne verdankt.

4. Pilzkrankheiten des Haares, von denen man wieder vier Arten unterscheidet, unter denen die wichtigsten durch Pilzübertragung von Kind zu Kind zustande kommen oder von Tier zu Mensch (Mikrosporien).

5. Unregelmäßige Alopecien: durch Druck des Kammes, der Nadeln, Frisur oder im Gebiete eines Nervs, wie nach Verletzungen und Operationen, bei infektiösen Krankheiten als Schlangenband der Kinder, das am Hinterhaupt beginnt oder beiderseits an den Schläfen und zu Alopecien oberhalb der Ohren führt.

Die Ursache der Seborrhoe führt der bekannte französische Forscher Sabourand auf kleine Lebewesen zurück, womit er keine allgemeine Anerkennung fand. Für den parasitären Charakter des Leidens spricht

jedoch, daß Gesunde plötzlich an Seborrhoe erkranken, auch im Anschluß an Haarschneiden und Reisen, oder daß ein Familienmitglied die anderen ansteckt.

Jede Behandlung bei angeborener Alopecie ist nutzlos. Sonst behandelt man die Alopecien durch Allgemeinbehandlungen, wie bei Körperschwäche durch Diät aus Hafermehl, geröstetem Brot, rohen Eiern, Leimstoffen und reichlicher Schwefelzufuhr. Gute Haut- und Haarpflege und Haarwuchsmittel, die Chinin, Pilocarpin und Chrysarubin enthalten, neben Massagen und Bierscher Stauung, Lichtbehandlung, Faradischen und Hochfrequenzströmen.

Die Ursache der Glatze, die Frauen ja seltener bekommen als Männer, da das Schädelwachstum und die Muskelentwicklung bei ihnen nicht so stark sind, führt Solger auf Vererbung zurück, während Pohl-Pinkus die straffe Anspannung der Haut an die Kopfschwarte beschuldigt, Annahmen, die später von Elliot und Schein durch Untersuchungen gestützt wurden. Die Glatze findet sich dort, wo die Kopfhaut der Unterlage fest anliegt, also stärker gespannt ist, wozu der Muskelzug beiträgt. Diese Muskeln werden allmählich etwas stärker entwickelt, die Scheitelgegend wächst vorwiegend. Diese Momente und die zunehmende Verknöcherung spannen die Haut noch mehr an, sie wird dadurch schlechter ernährt, und so wird der Haarausfall begünstigt.

Bei den großen Fortschritten, die die moderne Krankenhausbehandlung und die moderne Krankenpflege gemacht haben, legt man nicht nur Wert auf die Bequemlichkeit und auf die erleichternden Annehmlichkeiten für einen Kranken, sondern man sucht ihm auch über die notwendige Körperpflege hinaus eine

Krankenzimmerkosmetik zu bieten, soweit sich das mit dem Wunsch und dem Zustande des Patienten in Einklang bringen läßt. Deshalb ist es dankenswert, daß Pohl in der Zeitschrift für Krankenpflege auch der Haarpflege am Krankenbett gedenkt und eine Reihe von Ratschlägen erteilt, die beherzigenswert und der Nachahmung wert erscheinen. Während eines längeren Krankenlagers sind die Haare möglichst kurz zu halten, außer bei abgemagerten Kranken, die sonst erschrecken und verstimmt würden; auf jeden Fall aber lasse man die Frisur nicht verwildern, ebensowenig wie den Bart eines Kranken. Verklebte Haare werden mit Öl und Schere, gereizte, ekzematöse Kopfhaut, Nacken- oder Stirnhaut mit Salben, Pasten und Fetten behandelt. Berieselung der Haare mit warmem Wasser empfiehlt sich. Eisblasen und Eisumschläge können den Haarwuchs schädigen, müssen aber natürlich ohne Rücksicht darauf der Verordnung gemäß gemacht werden. Man kann diesen Schädigungen etwas steuern, indem man zwischen zwei Eisblasen mindestens eine halbe Stunde Zeit verstreichen läßt, ohne die Haare mit ihnen zu belasten. Bei schweren Krankheiten — ich erinnere an Masern, Scharlach, Typhus und Stoffwechselkrankheiten — fallen die Haare oft schon während der Krankheit aus, ebenso bei schwer heruntergekommenen Patienten, während sich bei anderen der Haarausfall erst einige Wochen nach der Genesung einstellt, Fälle, bei denen die Aussichten für das Wiederwachsen der Haare bessere sind und die dann auch meist als glückliche Haarkuren paradieren. Will man dem starken Haarausfall vorbeugend entgegentreten, so ist eine Verfilzung der Haare im Krankenbette auf jeden Fall zu verhindern.

Dies geschieht durch Kürzen des Haares, Kämmen und Richten der Haare mit weichen langhaarigen Bürsten, zeitweise Anwendung von verdünntem Alkohol und Brillantine. Zweimal wöchentlich Waschen des Kopfes mit Schwamm und warmem Seifenwasser. Gut abtrocknen und den Kopf mit Tüchern zum Nachwärmen bedecken! Frauenhaar soll stets geflochten werden, am besten in zwei Zöpfe mit glattem Scheitel. Bei schwerbeweglichen Kranken lasse man die nicht sichtbare Haarseite auch nicht ungepflegt. Bewußtlosen Kranken sind alle Spangen, Kämme, Nadeln, falschen Haare und Unterlagen abzunehmen. Sind bei den Kranken Schweiße vorhanden und bilden sich Reizekzeme auf der behaarten Kopfhaut, so werden dieselben durch Waschen mit Lösung von essigsaurer Tonerde und dann mit Salben behandelt, oder die Kopfhaut wird mit einem Schwamm abgetupft, der mit einem guten Kopfwasser durchfeuchtet ist, das aus 4 g doppelkohlensaurem Natron bestehen kann mit je 25 g 96prozentigem Alkohol und Lavendelspiritus und 146 g Wasser. Diesen Kopfspiritus läßt man indes nicht nach der Waschung einziehen, sondern man tupft die Kopfhaut sofort wieder trocken, schon um die Abkühlung derselben durch die Verdunstung des Alkohols zu vermeiden.

„Ich war kahl", lauten die Reklamerufe der Vertreiber von Haarerzeugern, die nicht anstehen zu versprechen, daß sie eine Glatze wieder mit vollem Haarwuchs bedecken. Als Gegensatz zu solchen schwindelhaften Anpreisungen sei die Methode der Haareinpflanzung erwähnt, die Menahem Hodara in Konstantinopel zuerst erfolgreich ausübte und die Lassar, Kapp u. a. ihm nachgemacht haben. Szekely in

Budapest fädelt Frauenhaare an kahlen Stellen ein und soll damit bisher bei Männern sichtbare Resultate gehabt haben. Während Hodara ganze Haarstreifen und -flächen mit der Kopfhaut einpflanzt, verfährt Kapp, anknüpfend an Kromayers Haarstanzmethode, so, daß er für jedes Haar gleichsam eine Papille bohrt, in die er das unverletzte Haar, wie der Gärtner eine Pflanze, einsetzt. Beide Methoden dürften indes in der Praxis keinen Boden finden.

Die Haarpflege ist ein so wichtiges Gebiet für die Erhaltung der Frauenschönheit, daß nicht genug vor Färbemitteln und Brennscheren gewarnt werden kann.

Dem Mädchen soll das Haar, so oft und so lange es angeht, kurz geschnitten werden, da hierdurch der Haarwuchs zweifellos befördert wird. Binden, Wickeln, Kreppen und Brennen schädigen das Haarwachstum, während weite Kämme — niemals jedoch solche aus Metall — und weiche Bürsten das Ausreißen der Haare verhindern. Für die Nacht kämme und bürste man das Haar glatt und glänzend, lasse es recht lange offen frei herabfallen und nehme es ganz leicht für die Nacht auf. Eine Kopfwäsche, die oft hinausgeschobene große Unbequemlichkeit, soll mindestens jede Woche stattfinden, derart, daß man die Kopfhaut mit lauem Wasser und neutraler Seife mechanisch reinigt, unter Zusatz von etwas Soda bei starkem Fettgehalt und unter Beifügung von Pixavon oder Shampoo anstatt gewöhnlicher Seife. Das Haar sofort kalt nachzuspülen, ist nicht empfehlenswert, da es dadurch backt und mißfarbig wird; sondern man spüle erst warm, dann lau und schließlich kühl ab und endige mit einer kurzen kalten Dusche. Mit einem rauhen Handtuch wird die Kopfhaut frottiert und das Haar an der Luft getrocknet,

und zwar unter Zuhilfenahme eines gewöhnlichen Fächers, der die Trocknung erheblich beschleunigt, wenn man die Haare schichtweise emporhebt; bei Alkoholwaschungen fächle man nur sehr milde, um einer zu starken Abkühlung der Kopfhaut vorzubeugen.

Was mit natur- und sachgemäßer Haarpflege zu erreichen ist, zeigen die Preiskonkurrenzen der längsten Frauenhaare, wie eine solche im März 1911 wieder in Berlin stattfand; auf dieser wiesen die drei Siegerinnen Haare auf von der respektablen Länge von 2,5 bzw. 2,1 und 1,98 m.

Zur Haarpflege und Haarschonung gehört aber vor allem eine Frisur, die weniger törichten Moden folgt, als vielmehr so angeordnet ist, daß sie bei entsprechender Schonung des Haares dieses der Kopfform, der Gesichtsform und dem Gesichtsausdruck anpaßt. Wie häßlich ist der moderne Lockenschmuck für ein feines, langes, schmales Gesicht, dem die Nackenfrisur geradezu vorgeschrieben ist, vielleicht mit gescheiteltem Vorderhaar, da ein gerader Scheitel das Gesicht breiter erscheinen läßt! Eine zu hohe Frauenstirn werde durch diese Frisur verdeckt; auch lasse man die kahle Haut hinter den Ohren nicht unbedeckt, da sich dort gewöhnlich die ersten dünnen Partien zeigen, die beim Abteilen und Hochkämmen der Haare nicht bloß bleiben dürfen. Man vermeide auch bei der Frisur sehr starker und langer Haare einen dauernden Zug und Druck, wodurch ebenso chronische Kopfschmerzen mit daran schließendem nervösen Haarausfall ausgelöst werden können, wie durch den Druck zahlreicher und schwerer Haarnadeln und Haarkämme, womit die heutige Mode die Frauenköpfe belastet.

Jedes Haar enthält Haarpigment, einen schwefelhaltigen Farbstoff, der ihm seine Farbe verleiht. Wird dieser Farbstoff zerstört oder schwindet derselbe, so wird das Haar grau, wobei allerdings auch der Lufteintritt in das Haar eine erhebliche Rolle spielt. Neben dem früheren oder späteren Ergrauen der Haare, das auf Erblichkeit beruhen kann, sofern es sehr frühzeitig eintritt, oder auf anstrengender Kopfarbeit, Sorgen, Krankheiten und chronischem Kopfschmerz, begegnen wir noch einer anderen Form des frühzeitigen, besonders strich- oder büschelweisen Ergrauens, das zweifellos eine Ähnlichkeit hat mit der Weißfleckigkeit, dem erwähnten Vitiligo der Haut, und sicher nervösen Ursprungs ist; andererseits gibt es, wie Max Joseph hervorhebt, auch umschriebene ergraute Haarstellen, bei welchen sicher kein Zusammenhang mit Affektionen des Nervensystems besteht. Solche Formen des büschelförmigen isolierten Ergrauens der Haare sah Wallenberg nach Scharlach vereint mit Vitiligo auftreten, während es sonst auch ohne jede nachweisbare Ursache beobachtet wird.

Daß sowohl bei Männlein wie Weiblein der Wunsch rege ist, das vorzeitige unaufhaltbare Ergrauen der Haare zu verdecken, liegt so nahe, daß es die große Menge der Färbemittel und Färbemethoden erklärt, die den Ergrauten zu Hilfe kommen wollen. Wir folgen, wenn wir einen kurzen Blick auf die Haarfärbung werfen, neben unseren eigenen Erfahrungen denen von Paschkies, Joseph, Colman, Eichhoff, Clasen und Saalfeld.

Das Ideal einer Haarfärbung wäre eine solche, die den Farbstoff in alle Schichten des Haares eindringen läßt und dieselbe Strahlenbrechung des Lichtes

bedingt wie bei natürlicher Haarfarbe, ein Problem, dem man schon im Altertume nachging, ohne es bisher völlig gelöst zu haben. Monségur hat ein Buch geschrieben über Hautfärbemittel und ihre Anwendung, das eine interessante Geschichte der Haarkosmetik enthält.

Erst um 1866 erscheint der Schwefel als Haarfärbemittel, dem die Pyrogallussäure um weniges vorausgegangen war, womit zwei im allgemeinen ungiftige Substanzen gefunden waren, die auch bis heute ihre Wirksamkeit nicht eingebüßt haben. In zwei großen Gruppen unterscheiden wir physikalisch und chemisch wirkende Haarfärbemittel, die meist zweiteilig in den Handel gelangen und bei denen der Farbstoff erst auf den Haaren selbst erzeugt wird. Ein als echt zu bezeichnender Haarfarbstoff muß eine gewisse Artbeziehung zur Haarsubstanz besitzen und wird trotzdem, bei der Verschiedenheit auch gesunder Haare, nicht gleichmäßig wirken — Nuancen, die der erfahrene Friseur am besten durch Vorfärben ausgekämmter Haare auszuproben hat.

Zur Anfärbung der Augenbrauen und Lidränder empfehlen sich physikalische Farbstoffe, wie chinesische Tusche oder Kasselerbraun, je nach der gewünschten schwarzen oder braunen Farbe.

Unter den chemischen Mitteln zur Haarfärbung bilden eine große Gruppe die Metallsalze der Blei-, Silber-, Wismut- und Kobaltverbindungen, neben denen des Eisens und des Mangans, die unter allen möglichen und unmöglichen Bezeichnungen im Handel vorkommen. Diesen stehen die natürlich vorkommenden Haarfärbemittel gegenüber, d. h. solche, die auf chemischem Wege gewonnen werden. Bekannt sind ja allgemein die Nußextrakte und als vegetabilisch vor-

kommende Farbstoffe das Reng, von der Indigopflanze stammend, das, mit Henna vermischt, natürliche blonde, braune und schwarze Farben liefert. Wie die Zeit der Einwirkung des Farbstoffes eine verschiedene ist, so ist auch der Bestand solcher Färbungen verschieden lange anhaltend; so beispielsweise bei der persischen Haarfarbe sechs bis zehn Wochen, wonach dann natürlich eine Auffärbung notwendig wird. Den Nußextrakten steht die Anarkadium-Haarfarbe nahe, die durch Extraktion der gepulverten Anarkadiumnüsse mit Petroläther gewonnen wird. Durch das in dem Mittel enthaltene Cardol werden indes nicht selten Hautreizungen hervorgerufen. Unter den rein chemischen Mitteln steht die Pyrogallussäure an der Spitze und ist in der englischen Haarfarbe Jean Stehr enthalten, wie auch in dem türkischen Haarfärbemittel, während das Aureol andere chemische Stoffe, in der Lösung B. Wasserstoffsuperoxyd enthält. Weiter hat sich das von Hofmann entdeckte Paraphenylendiamin eingebürgert, das lange als das beste Haarfärbemittel galt, bis sich bei ihm, wie bei den meisten anderen, schädliche Folgen herausstellten. Einen erheblichen Fortschritt bedeutete erst die Einführung des Eugatols, das von der A. G. für Anilinfabrikation in Berlin nach den Vorschriften von Tomaczewski und Erdmann hergestellt wird. Ein anderes noch neueres Mittel brachte die gleiche Fabrik unter dem Namen Primal auf den Markt; beide, frei von jeder Giftigkeit und Reizwirkung auf die Haut, stellen unschädliche, gleichmäßig anfärbende Mittel dar, die, wie Colman hervorhebt, es ermöglichen, in kurzer Zeit und auf bequeme Weise dem grauen Haar seine frühere Farbe wiederzugeben.

Als Blondierungsmittel für die Haare ist Wasserstoffsuperoxyd allgemein bekannt und findet in dreiprozentiger Lösung seine Verwendung. Dieses viel gebrauchte Mittel wurde 1878 entdeckt und als Blondiermittel von Thiellay in den Handel gebracht. Man geht damit so vor, daß man die Haare mit Sodalösung entfettet, hierauf seift und trocknet. Das Haar wird nun mit dreiprozentigem Wasserstoffsuperoxyd behandelt, bis der richtige Farbton erzielt ist, wobei man nicht übersehen darf, daß die nachwachsenden Haarteile die ursprüngliche Haarfarbe beibehalten.

Jedes Haarfärben aber, mag es selbst mit dem von mir in zahlreichen Fällen als ungiftig erprobten Eugatol dauernd wiederholt werden, greift schließlich die Haare an, macht sie brüchig, licht und verkürzt sie nach und nach auf die Hälfte ihrer ursprünglichen Länge, ähnlich wie bei der Knötchenkrankheit, wo die Haare an den knötchenbesetzten Stellen wie Stäbchen abbrechen. Von dieser Schädigung der Haare ist vor allem das Wasserstoffsuperoxyd nicht ausgeschlossen, das indes noch immer in seinen nur die Haare selbst treffenden schädlichen Folgen als harmlos anzusehen ist, während andere Haarfärbemittel, besonders einige Metallsalze und auch manche der sonstigen chemischen Mittel Beschwerden aller Art hervorrufen können. Zu diesen gehören nach Galewsky Entzündungen der Kopfhaut, die auf Stirn, Augen und Gesicht übergreifen, anhaltende Kopf- und Augenschmerzen, ja Übelkeiten und Erbrechen, wie sie bei bleihaltigen Färbemitteln beobachtet worden sind und allmählich bei Übersehen dieser Warnungszeichen zur Bleivergiftung und vielleicht gar zur Bleilähmung führen können. Daß manche solcher Kosmetika in unverständiger, gemein-

samer Verwendung recht großes Unheil und viel Verdruß stiften können, lehrt die Verwendung von Bleisalzen in Verbindung mit Schwefelpräparaten, wodurch bei mangelhafter Vorsicht eine nur langsam wieder verschwindende Schwarzfärbung der Haut durch Schwefelblei entstehen kann.

Bei jeder Farbgebung der Haare kommen immer drei Faktoren in Betracht: die Eigenfarbe der Haarzellen neben dem Pigment- und Luftgehalt, der den maßgebenden Einfluß zu haben scheint. Alle wirksamen Haarfärbemittel, die sich im Handel befinden, enthalten, wie erwähnt, Pyrogallussäure und Phenylendiamin; diese Stoffe gehen bei Zusatz eines Oxydationsmittels leicht in dunkle Farbstoffe über, die sich auf dem Haar mehr oder weniger fest niederschlagen. Ich hebe dies häufigste Verfahren deshalb nochmals hervor, weil weder Pyrogallussäure noch Phenylendiamin harmlose Mittel sind. Die Pyrogallussäure ruft auf der Haut mehr oder weniger entzündliche Erscheinungen hervor, und ihre Aufsaugung kann durch Schädigung des Nervensystems, des Blutes und der Nieren recht erhebliche Störungen im Organismus hervorrufen, ebenso wie Phenylendiamin innerlich als Gift und äußerlich hautreizend wirkt.

Diese Schädlichkeiten fallen bei Eugatol und Primal sicher fort, weshalb diese beiden erprobten Mittel deutschen Fabrikats bis jetzt allen anderen, wie sie auch heißen und empfohlen werden mögen, weit überlegen sind.

Ich bin ein Gegner der Haarfärbung, wo sie nicht unerläßlich ist, und empfehle Damen mit hellen, blonden oder rötlichen Haaren eine wöchentliche Haarwaschung mit Abkochung römischer Kamillen, denen

ich in Zwischenräumen von sechs Wochen jedesmal auf 1/2 Liter Kamillenaufguß 2 Eßlöffel dreiprozentiger Wasserstoffsuperoxydlösung, die frisch gekauft sein muß, zusetzen lasse. Bei der Waschung, am besten mit einem Schwämmchen, ist ganz gleichmäßiges Durchfeuchten zur Vermeidung von Farbdifferenzen erforderlich. Nach dem Trocknen sind die Haare mit Brillantine mittels weicher Bürste leicht einzufetten. Bei der Technik der Haarfärbung, für die es unter den Damenfriseuren geschickte Spezialisten gibt, geht man ziemlich gleichmäßig vor. Will man z. B. die vielbegehrte aschblonde Farbe erzielen, so wird das zu bleichende Haar erst in Soda-, dann in Seifenlösung entfettet, mit Wasser abgespült und solange in dem 3- bis 10- bis 20prozentigem Wasserstoffsuperoxyd belassen, bis es die gewünschte Farbe angenommen hat. Zur Braunfärbung des Haares in den verschiedenen Abtönungen hat sich das übermangansaure Kali bewährt. Auch hier wird das Haar erst entfettet und dann in eine nicht zu sehr konzentrierte Lösung von Kaliumpermanganat gelegt, bis die gewünschte Farbe erzielt ist. Erdmann, dem wir das Eugatol und Primal verdanken, löst 20 g reines p. Phenylendiamin in ein Liter Wasser, womit die entfetteten Haare zuerst gut durchtränkt werden; dann kommen sie in eine fünfprozentige Eisenchloridlösung, wo sie eine braune Farbe annehmen. Andere Farbentöne ergibt die Verwendung von Dimethyl-p. Phenylendiamin oder von Tolylen-p. Phenylendiamin.

Eine kurze Blütenlese gangbarer Haarfärbemittel sei hier noch mit sanfter Mahnung beigegeben. Das Eau d'Afrique, Kascha und Progressiv-Kascha, das allmählich färbt, ist ebenso eingeführt wie die fran-

zösische Tinktur Broux oder Schwarzloses Aureol neben Chrinochom, Hermann Janckes „weltberühmter Haarfarbewiederhersteller“ oder Trosts „Rettung der Verfärbten“. Noir-Indien stammt von Dorin-Paris, Mélanogène von Diquemar-Rouen, Nigrotine von Gellé-Frères, Paris, Teinture Richards aus Bordeaux, während Dr. Brimmeyer sein gutes „deutsches“ Eau Capillaire progressive anpreist, wie Herr Seeger sein Nuancin.

Um die Haare zu locken und zu wellen, zu ondulieren, sind ganz brauchbare und einfache Apparate, wie der Heimweller, angegeben worden, die aber den Damen immer noch zu umständlich sind, der Brenn- und Kreppschere des Friseurs gegenüber. Neben Haarölen und Kopfwässern, deren letztere mit Vorteil etwas Cantharidentinktur, Chinin oder Chloralhydrat enthalten, empfiehlt es sich, für eigene und künstliche krause oder gekräuselte Haare unschädliche Kräuselwässer zu versuchen, in denen ein leichtes Klebemittel, am besten Quittenschleim, enthalten ist. Man nehme 7 g Pottasche, 3,5 g Ammoniak, 15 g Glyzerin und 0,5 Liter Rosenwasser, oder es werden 175 g Traganth 48 Stunden mit 4,5 Liter Rosenwasser digeriert, d. h. bei mäßiger Wärme ausgelaugt, dann durchgeseiht durch ein Leinentuch, worauf die klare Flüssigkeit noch nach Wunsch parfümiert wird. Quittenschleim erhält man durch Quellenlassen von 10 g Quittenkörnern mit 50 bis 60 Teilen Wasser; durchseihen, parfümieren!

Ich habe vielen Damen beim Selbstfrisieren zugesehen und habe sie auch unter der Hand ihrer Haarkünstler beobachtet, ohne mich des Gedankens erwehren zu können, daß die jetzt üblichen modernen

Frisuren an das eigene Haar und seine Widerstandsfähigkeit so erhebliche Ansprüche stellen, daß auch das stärkste und dichteste Haar nach und nach Schaden erleiden muß.

Jedenfalls tut jedes junge Mädchen gut, seine ausgekämmten Haare schon zeitig zu sammeln für die selten nur ausbleibende Zeit, wo künstliche Haare die Lücken des eigenen Haarschmuckes ersetzen müssen. Daß es natürlich bei weitem vorzuziehen ist, Toupets, Locken, Zöpfe, Torsaden, Stirn-, Seiten- und Nackenfrisetten aus eigenem Haar zu verwenden als aus fremdem, womöglich Importhaar, liegt auf der Hand.

Haare oder Haararbeiten aus fremdem Haar zu kaufen, erfordert ein unbedingtes Vertrauen zu dem Verkäufer, aber auch eine große Kenntnis dieses heute enorm gangbaren Handelsartikels, der als russisches Bauernhaar und vor allem als Chinesenhaar auf den Markt gelangt, wobei es wohl möglich ist, daß bei sorgloser und unzweckmäßiger Verarbeitung Krankheiten auf die Trägerinnen solcher Haarwaren übertragen werden können. Es gibt Haarmaterial in so vielen Qualitäten, so grundverschieden nach Herkunft, Art, Feinheit und Haltbarkeit, daß jede Dame am sichersten geht, nur das Beste und Teuerste zu kaufen. Bei einiger Sorgfalt kann jede Käuferin gute Haare von minderwertigen unterscheiden, die bald reißen, brechen oder die Farbe verlieren.

Die zu kaufenden Haare sind mit dem eigenen zu vergleichen. Denn je feiner die Haarsorte, desto ähnlicher ist dieselbe an Weichheit dem eigenen Haar, je gröber und härter die Haare, desto billiger sind sie.

Die billigen Haarsorten sind meistens nicht farb-

echt und verlieren deshalb beim Tragen sehr schnell die Farbe, weil die billigen Haare vielfach aus Chinesenhaaren präpariert werden durch Verfeinern, Bleichen und Färben. Diese durch Bleichen und Ätzen verfeinerten Haare sind sehr brüchig, spröde und zerreißen deshalb sehr schnell beim Kämmen und Frisieren.

Da die billigen Haararbeiten aus den oben genannten Gründen nicht haltbar sind und schnell unansehnlich werden, dagegen Haararbeiten aus gutem Haar sehr lange halten und stets schön und natürlich aussehen, so ergibt sich, daß die guten Haararbeiten, wenn beim Einkauf auch etwas teurer, durch ihre Haltbarkeit doch die billigsten sind. Außerdem ist es der Gesundheit und dem Wachstum der eigenen Haare nicht zuträglich, wenn eine Dame harte Haare unter oder über dem eigenen Haar trägt.

Die Achsel- und Schamhaare der Frauen wachsen an Stellen, die durch enge Flächenberührung und reichlichere Drüsenansammlungen leichter und ergiebiger der Schweißsekretion ausgesetzt sind. Sie bilden daher einen gewissen Schutz gegen Hautentzündungen sowie gegen Pilz- und Mikrobenansammlungen, die sich an jenen Stellen leicht einnisten. Achsel- oder Schamhaar zu entfernen ist deshalb im allgemeinen nicht ratsam und geschieht auch meist nur aus religiösen oder Rasseanschauungen mancher Naturvölker oder der modernen Orientalinnen in den Harems, oder aus Berufsrücksichten, wie bei Tänzerinnen und Artistinnen, die ihren Zuschauern den Anblick der Achselhaare entziehen wollen. Naturvölker, wie Malayen, Annamiten, Xingu-Indianer und Guinea-Neger, reißen sich die Scham- und Achsel-

haare einfach aus oder brauchen dafür die uralten Epilationsmittel, die hauptsächlich Auripigment und Kalk enthalten. Diese Mittel neben kleinen Zangen und Ringchen sind auch bei den meisten islamitischen Völkern in Gebrauch, bei denen ja, wie bei Türken, Persern und Arabern, der Ritus bei Frauen Haarlosigkeit der Schamteile vorschreibt.

Eine wichtige Rolle spielt die Schweißabsonderung in der Achselhöhle und an der Genitalgegend, wo sie einmal durch peinlichste Sauberkeit zu bekämpfen ist, dann aber auch durch Streupulver und Salben, unter denen solche, die Tannoform enthalten oder Formalin (als Flüssigkeit), an der Spitze stehen. Für den Achselschweiß, der die Kleidung durchfeuchtet und jenen oft zu beobachtenden penetranten, sauren Geruch verbreitet, ist das Vestosol gleichsam ein Spezialmittel, da es nach kurzer Anwendung, selbst bei stärkeren Achselschweißen, bald das Fortlassen des unhygienischen Schweißblattes gestattet.

SECHSTES KAPITEL

DIE HÄNDE DER FRAU

Ich kannte einen nunmehr verstorbenen Offizier aus der Umgebung des alten Kaisers, der hatte auf seinem Kamin eine große Anzahl von Händen, in Marmor und Gips modelliert, in der Art von Briefbeschwerern stehen, die er sich von den Trägerinnen dieser zum Teil vollkommen schönen Hände erbeten hatte, weil sein Auge mit ästhetischem Wohlbehagen an schönen Frauenhänden hing. Nun, diese Freude an schönen Frauenhänden teilen wir wohl alle, und ich selbst werde nie den Eindruck vergessen, den die unvergleichlich schönen und wie feinstes Gewebe durchsichtigen Hände Eleonora Duses stets auf mich gemacht haben. Und gerade schöne Hände und kleine, wohlgeformte Füße kann sich eine jede Frau bis in das höchste Alter hinein bewahren, und jeder wird bewundernd Rückschlüsse ziehen auf die Tage, wo diese Frau einmal sehr schön gewesen sein muß. Es ist eine Scherbe von dem zerschlagenen Spiegel, groß genug, um hineinzuschauen und sie als Spiegelchen gelten zu lassen.

Die Hand ist unser Arbeitszeug, und wohl nur wenige Frauen werden in der glücklichen Lage sein, ihre Hände so von jeder Tätigkeit fernzuhalten, daß ihre Schönheit nicht die geringste Einbuße durch Schmutz oder die Hand in Anspruch nehmende Han-

tierungen erleidet. Selbst die Künstlerin, die das Klavier meistert oder die den Geigenbogen führt, benutzt dabei ihre Hände als Werkzeug, und solche Künstlerhände sind nicht selten schon durch ihre Form und Gelenkigkeit unschwer als solche zu erkennen. Die Frau, die im Hause tätig ist und ihre Kinder zu versorgen hat, kann natürlich nicht ängstlich darauf sehen, ob durch jedes Zufassen ihre Hände leiden, sie greift eben frohen Herzens zu und benutzt die Muße, die ihr die Haus- und Mutterpflichten lassen, zur Handpflege, um die kleinen Schädigungen, die Hände und Nägel in der Wirtschaft erlitten haben, wieder wettzumachen. Schwere Arbeit, Waschen und Wechsel von Temperaturen, gegen welche die Haut der Hände ebenso empfindlich ist wie der Frauenteint, sind ebenso geeignet, die Haut und die Form der Hände zu beeinträchtigen, wie dies chemische Stoffe tun, zu denen ich auch die Seife, den Soda, Terpentin, Mottenpulver und andere häufig im Hausgebrauch verwendete Mittel zähle. Daß ein kräftiges Zugreifen, wie es die meisten Sportarten erfordern, der Schönheit der Hände auch nicht zuträglich ist, liegt auf der Hand, aber es bleibt den schönen Frauen dabei der starke Trost, daß es besser ist, eine etwas kräftige, ausgearbeitete Hand sein Eigen zu nennen mit einem durch Sport und Spiel gestählten und geschmeidig gewordenen Körper und einer frohen, heiteren Seele, als mit zarten, weißen und weichen Händchen müde, matt und gebrechlich hinter dem Ofen hocken zu müssen.

Wir können aber aus den Händen nicht nur in vielen Fällen eine Berufsdiagnose stellen, sondern wir können aus ihnen auch einen Rückschluß machen auf

die Besitzerin der Hände, auf ihre Eitelkeit, ihren Schönheitssinn und ihren Sinn für Reinlichkeit, kurz auf den ganzen äußeren Menschen, dessen Tätigkeit und Art für ein geübtes Auge unschwer von seinen Händen abzulesen ist.

Eine schöne und gut gepflegte Hand, sagt Gertrud Sarto richtig, soll nicht zu kurz, zu rund und zu fleischig sein, aber auch nicht zu lang und zu hager, so daß die Handknochen zu sehr sichtbar werden. Eine Hand soll schlank sein mit geraden Fingern, deren Länge anatomisch proportioniert sein muß, der Daumenballen muß sich fein und rund nach dem Handgelenk verlieren, das weich und biegsam den Übergang von der Handwurzel nach dem Unterarm vermitteln soll. Die Handlinien, die ja für Wahrsagerinnen und Zeichendeuter eine wichtige Rolle spielen, seien, selbst nicht die sogenannte Lebenslinie, zu tief und scharf eingegraben, und die Haut der Innenhand hafte der Unterlage locker an, damit die Hand nicht hart und gespannt sich anfühle, wie eine Männerhand. Handrücken und Handfläche seien mit Fett so gepolstert, daß, wie Kromayer sagt, ein richtiger Hautton durch die entsprechende Spannung und die durchschimmernde Unterlage erzielt werde. Die Venen auf dem Handrücken sollen nur als feine hellblaue Stränge sich zeigen und nicht, auch wenn die Hände herabhängen, wie dicke blaue Schlangen hervortreten. Auch der Daumen, das Sorgenglied mancher sonst schönen Hand, darf zu ihr nicht im Mißverhältnis stehen an Dicke, Abstand und Form, denn zu fleischig oder zu gebogen, verunstaltet er das schöne Gesamtbild einer vollendeten Handform.

Natürlich sind schöne Hände angeboren, da aus

einem schlechten Stall kein guter Schlag kommen kann, und vier starke und kräftige Bauernhände, die sich zum Bund fürs Leben ineinander legten, werden keinen Säugling über die Taufe halten, der die Händchen einer Prinzessin auf der Erbse aufweist. Aber das, was das Schicksal der Frau als Händchen in ihre Wiege gelegt hat, kann durch sachgemäße, nicht einmal übertriebene Pflege zur vollen Schönheit entwickelt werden, womit sich eine jede Frau einen wirksamen, schweigenden Empfehlungsbrief sichert. Ebenso häßlich, unästhetisch, ja rücksichtslos ist aber eine ungepflegte, unsaubere und mit verwahrlosten Nägeln versehene Hand, die sich uns womöglich beim ersten Begegnen entgegenstreckt. Ohne Zweifel werden wir keinen günstigen Eindruck von dem Menschen haben können, der so wenig auf sein Äußeres und auf das Empfinden seiner Mitmenschen gibt, und wir werden uns unseren Vers im stillen machen, wenn wir auch manches Mal freilich angenehm enttäuscht werden, indem sich hinter einer unsauberen Hand mit schiefen Nägeln doch ein ganz sauberer Mensch mit geradem Charakter verbergen kann. Da aber besonders eine Frau Wert darauf legen muß, schon durch den ersten Anblick für sich zu gewinnen, und da die meisten Menschen gerade beim ersten Zusammentreffen auf Kleinigkeiten achten, so ist eine Vernachlässigung dieser Kleinigkeiten nicht nur ein kosmetischer Mangel, sondern auch ein Mangel an weiblicher Diplomatie, die alle Minen springen lassen darf und wuchern soll mit ihrem Pfunde. Es gibt Menschen, und ich kenne deren in großer Zahl, die Frauen stets nach den Händen oder den Füßen beurteilen; und sie tun recht damit, wenn sie sich so einen Anhalt und einen

Hinweis auf die Gesamtpersönlichkeit aus diesen „Kleinigkeiten", die doch so wichtig sind, verschaffen. Wie man an dem Verbrauch der Seife bei einem Volke dessen Kulturstufe ermessen kann, so kann man auch an der Sauberkeit der Hand eines Menschen, besonders aber an der Pflege derselben und der Fingernägel, sich ein Bild von der Kultur und von der Anschauungswelt eines Menschen machen.

Auch die schönsten Frauen sind nur Menschen vor ihren Kammerzofen, und selbst die kleinsten, feinsten und vollkommensten Händchen können Wasser und Seife so wenig entbehren, wie es die Hände der Magd vermögen, die sich mit ihnen ihren Lebensunterhalt erwirbt.

Auch die prachtvollste Seife dient dem trivialen Zwecke der Entfernung des Schmutzes, und auch das weichste und wohlriechendste Waschwasser muß eben als Waschwasser Verwendung finden, ohne daß sich auch heute noch verliebte und dienende Minnesänger und Ritter fänden, die das gebrauchte Waschwasser ihrer Damen als Zeichen sklavisch-hingebender Liebe zu trinken wünschten.

Man stelle sich indes eine schöne, selbst saubere Frauenhand vor, der der Geruch von Petroleum oder von Hering anhaftet, oder deren Nägel, wie der Volksmund sagt, Hoftrauer angelegt, das heißt einen schwarzen Schmutzrand haben, und man wird an das Sprichwort denken müssen, daß „eine Hand die andere wäscht". Auch weiche und verwöhnte Hände vertragen heißes oder warmes Wasser, dem man, um Gerüche zu vertreiben, Senfmehl oder ein Körnchen hypermangansaures Kali zusetzt, und ebenso hat die Handbürste noch keiner Frauenhand geschadet. Seifen

werden hie und da infolge ihrer unzweckmäßigen Zusätze nicht vertragen und können Hautjucken und Rötungen der Haut hervorrufen, aber etwas ganz fein zermahlener Bimsstein oder weiche Schleichsche Marmorseifen nehmen mit jeder neutralen und auch mit jeder feinen parfümierten Seife den Schmutz zuverlässig fort. Sonst ist die Hand, ich wies schon darauf hin, genau zu behandeln wie der Teint, da sie auch leicht dem Rauhwerden, der Sprödigkeit ausgesetzt ist, wie sie nicht selten die Folge des Händewaschens sind. Dagegen hilft, wie kein Mittel, das Glyzerin, das so anzuwenden ist, daß man die noch feuchten Hände damit einfettet; denn das Glyzerin ist hygroskopisch, zieht also Wasser begierig an und macht durch diese physikalische Eigenschaft die Hände nicht nur total trocken, sondern auch zugleich geschmeidig und widerstandsfähig gegen Temperatureinflüsse, durch die meist das Aufspringen, der nächste Zustand der Rauhigkeit der Haut, hervorgerufen wird. Sind die Hände rot, also ist entweder eine leichte Hautreizung vorhanden oder sind die Hautgefäße des Handrückens über das gewöhnliche Maß erweitert, so empfehlen sich Boraxwaschungen oder das mehrmalige Eintauchen am Tage in absoluten Alkohol, der hierauf zur erneuten Benutzung in die Flasche zurückgegossen werden kann. Wenn rote Hände einerseits häßlich sind und durch ihre Färbung größer, breiter und derber erscheinen, so machen andererseits zu zarte und weiße Hände auf mich einen angekränkelten Eindruck, und ich denke stets dabei an Marguerite Gautier*), die wohl solche weiße, schmächtige Hand

*) Die Heldin des weltbekannten Sardou'schen Dramas: Die Kameliendame.

auf die Logenbrüstung gelegt haben mag. Man schütze die Hände vor Sonnenlicht wie vor Frost durch Bedecken mit nicht pressenden, die Blutzirkulation beengenden Handschuhen, aber man lasse auch die Hände eine gesunde Naturfarbe annehmen und behalten, die ihrer Schönheit sicher keinen Abbruch tun wird. Toilettewasser und Waschessig, Handpuder und teure Seifen sind ein angenehmer, aber ein entbehrlicher Luxus, dessen wir bei der Toilettenkosmetik noch eingehender gedenken werden.

Die Form und Schönheit der Hände wird vor allem mit bestimmt durch die Nägel, die die Finger verlängern, ihnen zarte Schlankheit geben und ihnen durch Form und Glanz gewissermaßen einen sichtbar strahlenden Abschluß verleihen.

Die Nägel bedürfen einer besonderen Pflege und Beachtung; sie sind durch ihr Wachstum dauernden Veränderungen unterworfen und als Stützen der Fingerkuppen und Mitvermittler des Tastgefühls ganz besonders der Verunreinigung ausgesetzt, die um so mehr Beobachtung gerade unter dem Nagel verdient, als durch Kratzen und sonstige Berührungen leicht Krankheitserreger, die sich gern unter dem Nagelrande einnisten, weiterverbreitet werden können.

Die Nägel sind Anhangsgebilde der äußeren Haut, welche an sämtlichen Fingern und Zehen zur Entwicklung gelangen und deren Vorhandensein beim Neugeborenen mit eines der Merkmale seiner Reife darstellt. Sie bestehen aus Hornsubstanz, ausgehend von der Epidermis und aus Hautfalten, welche die Hornplatte einfassen. Die sichtbare Nagelplatte bildet ein etwas längliches Viereck, das aus abgeplatteten Hornzellen besteht, und leicht nach außen und von

rechts nach links konvex gewölbt ist. Die Dicke der Nagelplatte ist in der Mitte und an den Randpartien verschieden. Die Beschaffenheit dieser Nagelplatte verleiht dem Nagel sein wohlgefälliges Aussehen. Während der vordere Rand der Nagelplatte gewöhnlich konvex ist, erscheint der hintere Rand derselben meist gerade, und ihre Oberfläche ist auf beiden Seiten normalerweise glatt. Der sichtbare Teil der Nagelplatte an den Fingern heißt der Nagelkörper, während der verdeckte Abschnitt die Nagelwurzel bildet. Der vordere oder freie Rand ragt, um Riecke zu folgen, in der Regel etwas über die Fingerkuppe vor und läßt, ehe er in die rosarot schimmernde Mittelpartie der Hornplatte übergeht, einen einige Millimeter breiten hellgelben Saum erkennen. Der hintere Nagelteil, welcher ein Kreissegment darstellt, erscheint vollkommen weiß und seine Begrenzung nach vorn wird durch eine weiße Linie gebildet. Diesen Teil bezeichnet man als Nagelhalbmond.

Die Nagelplatte ist nun seitlich und hinten in eine Hautfalte eingefügt, den Nagelfalz, der aus drei Abschnitten besteht, zwei seitlichen und einem hinteren Nagelwall. Von der Fingerkuppe setzt sich die Haut ununterbrochen über die Spitze hinweg fort und erstreckt sich unter die Nagelplatte, um dann seitlich und hinten den Nagelfalz zu bekleiden und ohne weiteres in die Haut des Fingerrückens überzugehen. Der aus Epidermis und Lederhaut bestehende Teil, welcher unter dem Nagelkörper liegt, wird als Nagelbett bezeichnet, der unter dem Halbmond gelegene als Matrix des Nagels, als Mutter- oder Ernährungsschicht, von der das Wachstum des Nagels ausgeht.

Die Nägel, das sagte ich bereits, sind in einem

dauernden Wachstum begriffen, und zwar beträgt dasselbe innerhalb eines Tages ungefähr 0,12 Millimeter, das heißt, daß ein Nagel sich durchschnittlich in 106,5 Tagen erneuert, wobei der Sommer auf das Wachstum einen etwas fördernden Einfluß vor dem Winter hat, wie Heller in seinen genauen Forschungen über die menschlichen Nägel nachwies. Derselbe Gelehrte gibt in seinem umfangreichen und bedeutenden Nagelwerke auch Kenntnis über die Befunde, Beschaffenheit und Pflege der Nägel bei verschiedenen Völkern und Rassen, denen das folgende entnommen sei. Die Japaner und, wie ich Bockenheimers Werk „Rund um Asien" entnehme, auch die Chinesen halten sehr viel auf wohlgefälliges Aussehen der Nägel und lassen sich einen oder mehrere besonders lang wachsen, bis zu einer Länge von 10—20 cm, um damit anzudeuten, daß ihre Hände nicht dem Erwerbe dienen müssen. Auch sonst ist die Nagelpflege in Asien, z. B. bei den Annamiten, in hoher Blüte, wo Nägel von 10—12 cm Länge etwas gewöhnliches sind neben Nägeln, die eine Länge bis zu fast einem halben Meter aufweisen. Solche Nägelungetüme werden in Asien durch besondere silberne, feinziselierte Nagelschützer vor dem Abbrechen bewahrt. In Afrika werden die Nägel, wie auch bei den islamitischen Frauen, mit Henna gefärbt, das schon von den alten Ägypterinnen verwendet wurde und auch heute noch von Birmanen, Tscherkessen und anderen Nationen benutzt wird.

Ein peinliches Überbleibsel vom Negerblut haben manche Frauen Südamerikas, besonders Brasiliens, in den leicht bläulich gefärbten Fingernägeln, die sie, wie Holländer angibt, deshalb verbergen, indem sie auch beim Essen die Handschuhe nicht ablegen. Auch

über den Aberglauben und die seltsamen Sitten und Bräuche, die sich an die Nägel knüpfen, berichtet uns Heller, indem er darauf hinweist, daß die Juden als Gelübde oder als Zeichen der Trauer jegliche Nagelpflege unterlassen, ähnlich wie manche Völker es mit dem Haupthaar tun, das sie mit Asche oder Erde bestreuen oder gänzlich der Schere opfern. Die Anschauung, daß die Nägel auch nach dem Tode noch ein Wachstum erfahren, wird auf Aristoteles zurückgeführt. Sie hat sich auch im Mittelalter noch erhalten; ihr liegt die Tatsache zugrunde, daß nach dem Tode durch Schrumpfung der Haut des Nagelfalzes die Nagelsubstanz in größerer Ausdehnung sichtbar wird. Ebenso wie der Volksglaube an den Halbmond des Nagels das Glück für den Betreffenden anknüpft, so entnimmt Heller einem Universallexikon des Jahres 1740 eine Reihe von Weissagungen, die man aus den Nägeln geben kann. Danach bedeuten lange Nägel eine gute Natur, aber ein solcher Mensch ist sehr mißtrauisch, während lange und breite Nägel auf einen Verschwender hinweisen, der gleichzeitig noch furchtsam ist. Weiße Punkte auf dem Daumennagel verheißen Glück in Krieg und Ehe, was vielleicht manchmal dasselbe ist, während schwarze Punkte im gleichen Falle Unheil verkünden.

Mag nun eine Hand, wie Clasen sagt, noch so schön geformt und noch so gut erhalten sein, ohne gut gepflegte Nägel macht sie nur einen halben Eindruck. Schmutzige, mangelhaft gekürzte oder gar abgekaute Nägel, sowie Risse und Wunden am Nagelbett weisen nicht mit Unrecht den Beschauer auf einen Mangel an Sorgfalt bei dem anderen hin und können leicht, wie ich bereits betonte, bei einer ersten oder

flüchtigen Bekanntschaft ein schlechtes oder vielleicht ganz falsches Urteil über den ganzen Menschen entstehen lassen. Außerdem ist es natürlich ekelhaft und rücksichtslos gegen die Umgebung, — wie den ganzen anderen bedeckten Körper —, so noch dazu die unbedeckten, stets sichtbaren Hände und Nägel nicht exakt sauber zu halten, an den Nägeln zu kauen oder sie mit der Hand oder Instrumenten wie Zahnstochern und Haarnadeln zu bearbeiten, oft nervöse Unarten, die man nicht selten auch bei gebildeten Damen sehen kann. Aber auch das Gegenteil, weit über die Fingerkuppen hinausragende Nägel, die womöglich noch in eine scharfe Spitze auslaufen, sind unschön und können vor allem nie so sauber und gepflegt erhalten werden, wie dies ihre Länge erfordert. Die Mode ist ja, gottlob, vorüber, wo jede Dame als Zeichen ladyliker Untätigkeit einen recht langen, wohlgehaltenen Nagel, meist am kleinen Finger der linken Hand züchtete und ihn immer sorgfältig wieder wachsen ließ, wenn er dem wiederholten Schicksal des Abbrechens verfallen war.

Solche langen Nägel sind aber nicht nur unschön, sondern auch unzweckmäßig, da sie den freien Gebrauch der Hände erheblich beeinträchtigen. Andererseits sollen aber die Nägel auch nicht zu kurz geschnitten sein, weil sie dann praktisch ihren Zweck verfehlen, die Fingerspitzen zu schützen und ihnen beim Greifen einen Halt zu geben, aber auch rein kosmetisch ihre Aufgabe nicht erfüllen, die Fingerspitze zu verlängern und damit das Aussehen der ganzen Hand wohlgefälliger und schlanker zu machen.

Das Nägelkauen ist eine bei Kindern sowohl wie bei Erwachsenen aller Klassen zu beobachtende

schlechte Angewohnheit, die man allerdings häufig bei nervösen, blutarmen und geistig abweichenden Mädchen und Frauen findet, wo das Nägelkauen geradezu mit als Krankheitssymptom angesehen werden kann. Beruht das Nägelkauen auf einer bloßen schlechten Gewohnheit und geschieht es gleichsam unwillkürlich, so kann man mit manchen Mitteln dieser Unsitte zu begegnen suchen, die bei Kindern wie bei Erwachsenen in gleicher Weise zu bekämpfen ist. Einmal trage man Handschuhe, wo und solange es irgend angeht, und suche weiter durch Bestreichen der Nägel mit einem Bittermittel das Kauen an denselben zu verhindern. Dazu eignet sich einmal eine aus der Apotheke zu beziehende konzentrische Chininlösung oder eine Quillaja-Abkochung, die einen so außerordentlich bitteren und dabei haftenden Geschmack haben und hinterlassen, daß allmählich Berührungen des Mundes mit den Nägeln mehr und mehr vermieden und schließlich ganz unterlassen werden. Mit dem Nägelbeißen fallen auch die Schädigungen zum Teil fort, die durch dasselbe nach und nach entstehen, indem die an ihrem Ende des Haltes beraubte Fingerspitze erheblich an Länge einbüßt zugunsten jener bekannten unschönen Keulenform, wie man sie auch meist an Händen wiederfindet, deren Nägel, wie die der Ärzte, absichtlich kurz gehalten werden.

Wie man beim Kinde möglichst die ersten Anfänge des Nägelkauens beobachten und unterdrücken soll, so soll man auch auf selbst kleine und unbedeutend erscheinende Verletzungen der Nägel und ihrer Umgebung stets Gewicht legen, da sich nach dem Verlust eines Nagels der neugebildete Ersatz nicht

selten verunstaltet entwickelt, so daß der verkrüppelte Nagel mancher sonst vollendet schönen Frauenhand deren Trägerin für Lebenszeit ein unangenehmes Ereignis aus ihrer Kindheit ins Gedächtnis zurückruft.

Die Form der Nägel, sagt Heller, unterliegt der Mode, doch soll der Nagel nicht zu weit über die Spitze der Fingerkuppe hinausragen und soll bis über seinen Austritt aus den seitlichen Nagelfalzen in gerader Linie verlaufen und dann erst leicht zugespitzt werden. Die Farbe der Nägel soll eine natürliche, also über dem Halbmond eine rosenrote sein.

Das Instrumentarium zur Nagelpflege besteht, natürlich mit Modifikationen, aus festen und elastischen Feilen, die auch für die Innenseite der Nägel verwendbar sind, einer über die Spitze abgebogenen Nagelschere, einer Nagelklemmzange für kleine Nagelteilchen, einem Trimmer aus Elfenbein zur Ablösung des Nageloberhäutchens, einem scharfen Messer zur Entfernung dieser abgelösten Oberhäutchen, aus Sandpapierplättchen als Ersatz der Feilen, Polierkissen und Polisseur mit auswechselbarem Leder. Auf die Nagelschleifmittel, die Nagelcreams und Bleichwässer kommen wir an anderer Stelle noch ausführlicher zurück.

Pflegt man sich selbst die Nägel, so ist naturgemäß bei Rechtshändern die linke Hand besser gepflegt, während das bei Linkshändern umgekehrt der Fall ist. Die Technik der gewerbsmäßig ausgeübten Nagelpflege, wie sie Manikuren besorgen, haben wohl die meisten meiner Leserinnen schon als kleine Geduldprobe am eigenen Leibe erfahren, so daß ich es mir versagen kann, auf die einzelnen kleinen Techniken einzugehen. Nur der Hinweis ist unerläßlich, daß bei

der Nagelpflege strengste Sauberkeit der Hände, der Nägel, ihrer Umgebung und vor allem der Instrumente zu beobachten ist, da dadurch mannigfache Nagelkrankheiten mit recht schmerzhaften Folgen vermieden werden können. Namentlich ist die Behandlung der Neidnägel, Nietnägel oder Rißnägel mit Sorgfalt auszuführen, deren Anfangsstadium sich häufig so entwickelt, daß ein Häutchen den Halbmond bei mangelhafter Pflege bedeckt und daß dieses Häutchen sich mit seinen beiden Enden zu beiden Seiten vom seitlichen Nagelfalz loslöst. So kommen die von den Franzosen als envies bezeichneten Neidnägel zustande, die wegen der möglichen Infektion der kleinen Hautwunden, die man sachgemäß mit Traumatizin verstreicht, praktisch eine große Bedeutung gewinnen können.

Eine verständige Nagelpflege ist natürlich imstande, das Entstehen solcher Rißnägel zu verhüten, und von den vielfachen Erkrankungen, die das Nagelbett, das Nageloberhäutchen und die Nagelwälle befallen können, sei nur der geschwürigen Prozesse gedacht, der Panaritien oder Nagelsaumgeschwüre und der Hautleiden, namentlich parasitärer Natur, die auch die Nägel befallen können.

Noch möchte ich einmal zu den Händen zurückkehren und zwei Faktoren hervorheben, die so oft die Hände recht unansehnlich und häßlich machen durch Rötung, Rauhigkeit, sowie durch Aufspringen der Oberhaut. Wenn Saalfeld vor allem auf die Prophylaxe, auf Vermeiden starker Temperaturdifferenzen hinweist, wie ich es bereits an dieser Stelle getan habe, und das Glyzerin als austrocknend beim Waschen empfiehlt, so kann ich ihm nur beipflichten, wenn er

auch auf die Art des Wassers und die der Seifen als Ursachen dieser kosmetischen Schädigungen aufmerksam macht. Ich pflege gewöhnlich bei sehr empfindlicher Haut Liebreichs zentrifugierte Kinderseife zu empfehlen oder die Marseillerseife oder Hamburger Albumosenseife, jedenfalls gebe man stets nur neutralen und überfetteten Seifen den Vorzug und lege kein Gewicht auf die herrlichen Gerüche und hochklingenden Namen französischer und englischer Fabriken, da das gute deutsche Eucerin, das Mattan, Mollin, Lanolin und Resorbin bessere Dienste leisten als das gern gebrauchte Honey jelley von Glymiel. Kleine Einrisse und größere Hauttrennungen sind sorgfältig zu behandeln, da sie leicht die Eingangspforte für Krankheitserreger aller Art abgeben können, mit denen die hantierende Hand ja dauernd in engste Berührung kommt. Vor allem ist eine fortgesetzte Handpflege erforderlich, die schließlich auch durch den Erfolg gekrönt wird, wobei zugleich die Haut der Hände ihre Sprödigkeit, Rauhigkeit und Neigung zum Aufspringen verliert und widerstandsfähiger gegen Wasser, Seifen und Temperatureinflüsse wird. Diese Temperatureinflüsse sind ein recht gefährlicher Feind der Frauenhände, besonders bei solchen weiblichen Personen jeden Alters, die blutarm und unterernährt sind und jenen anämisch-neurasthenischen Typus darbieten, wie ihn der Arzt leider so häufig zu Gesicht bekommt.

Bei solchen Individuen stellt sich an den Händen, besonders an den Fingerrandgliedern, leicht Frost ein, der so empfindliche Hände nicht etwa nur beim Einsetzen der kalten Jahreszeit befällt, sondern auch schon im Herbst und weiter auch schon selbst in der warmen Jahreszeit, wenn stärkere Temperaturunterschiede sich

bemerkbar machen. Solche Erfrierungen sind ausgesprochen chronischer Natur und belästigen durch Rötung und außerordentlich starkes Jucken die Patienten in recht erheblichem Maße. Dabei nehmen die befallenen Stellen außer der roten auch eine bläuliche Farbe an, die sich ebenso wie das Juckgefühl in der Bettwärme deutlicher zu zeigen pflegt. Deshalb kann man der Erfahrung von Max Joseph nur beipflichten, der dem Patienten und dem Arzte zur Geduld zuredet, die nach Anwendung eines oder des anderen Mittels schließlich doch noch zum Erfolge führt; freilich darf hierbei nicht aus den Augen gelassen werden, daß dieser Erfolg zum größten Teil von der Allgemeinbehandlung des veränderten Organismus und der geschädigten Blutzirkulation abhängt.

Man verwendet gegen die Frosterscheinungen, wie bei roten Händen überhaupt, deren Röte nicht auf Entzündungen an der Haut besonders durch Ekzeme beruht, sondern auf Erweiterung oder Stauung in den Hautgefäßen, nach Salzwedel mit Vorteil Alkohol in Form eines aus mehrfachen Gazelagen bestehenden und damit getränkten Verbandes, der mit luftdurchlässigem, wasserdichtem Stoffe bedeckt wird, wie ihn der durchlöcherte Billrothbattist darstellt. Auch Kalkwasser und der altbewährte Kampfer, nach Joseph im Gemisch mit Perubalsam, sind bewährte Mittel neben Ichthyol, Thiol, Thigenol und Epicarin, das sich gleichfalls bewährt hat.

Da das Resorzin eine gefäßverengernde Wirkung ausübt, wenden es Dermatologen in solchen Fällen an, wo es sich um vermehrten Blutzufluß in die Hautgefäße, Hyperämie im Gegensatz zur Anämie, und damit, wie beim Frost, um Rötung der Handhaut

handelt. Dieses Resorzin wird noch in seiner die Oberhaut härtenden Wirkung verstärkt und unter dem Namen Euresol von Joseph und Vieht für die besprochenen Zustände in den Handel gebracht unter Zusatz von juckstillendem Eucalyptol, und scheint den an ihn gestellten Voraussetzungen vollauf zu entsprechen.

Außer diesen auf bestimmten Ursachen beruhenden Hautrötungen an den Händen gibt es noch „rote Hände", die bei Damen recht häßlich wirken und ihnen den berechtigten Wunsch eingeben, ihre Hände von der Rötung befreit zu sehen.

Solche Rötungen können, unabhängig von der Außentemperatur, entstehen durch zu starken Blutzufluß oder durch Stauung des Blutes in den feinen oder den größeren Hautvenen. Hierfür können die Ursachen nervöse sein, während bei den venösen Stauungszuständen gewöhnlich irgendein Hindernis den Abfluß des Blutes verzögert. Solche Erytheme, wie man diese Hautrötungen benennt, können als Antwort auf einen mechanischen Reiz hauptsächlich in der Haut des Handrückens auftreten, wie ihn Druck, Reibung von Kleidungsstücken und andere Ursachen zu bedingen pflegen. Dann kommen Erytheme in Betracht, die auf Temperaturreizungen beruhen und durch Hitze oder Kälte ausgelöst werden, neben Erythemen, die nach dem Gebrauch scharfwirkender äußerer Medikamente sich zeigen können; man braucht nur an Senf- und Cantharidenpflaster, die spanische Fliege, zu denken, die eine Frau natürlich auf all den Körperstellen, die sie entblößt zu tragen pflegt, durchaus zu vermeiden hat, da auch nach Verschwinden der entzündlichen Rötung noch lange Hautverfärbun-

gen zurückbleiben können, die eine dauernde Bedeckung dieser Hautpartien erfordern.

Nicht selten kann man ferner, wie an anderen Hautstellen, so vornehmlich an den zarteren Frauenhänden beobachten, daß neben der Rötung der Haut auch Stellen vorhanden sind, wo die Haut einen bläulichen Schimmer angenommen hat, oder daß überhaupt die Rötung der Haut einer Bläulichfärbung gewichen ist, Zustände, die ebenfalls auf passiven venösen Stauungen beruhen, Hindernissen in der Blutbahn, die entweder ihren Sitz in den Venen oder schon im Herzen selbst haben können.

Will man die Handröte bekämpfen, so muß natürlich nicht wahllos heute dieses, morgen jenes Mittel angewendet werden, wie die Zeitungen sie ebenso töricht wie kritiklos, ja gewissenlos anpreisen, sondern nur neben der Allgemeinbehandlung kann die lokale Behandlung einen Erfolg verheißen.

Rötung der Hände indes, die einen stärkeren oder geringeren Reizzustand der Haut darstellt, ist einfacher und erfolgreich zu behandeln durch Ausschaltung des die Handröte verursachenden Reizes und durch adstringierende Mittel, das heißt Mittel, die die Eigenschaft besitzen, die feinsten Blutgefäßchen der Haut zusammenzuziehen. Solche Mittel sind essigsaure Tonerde, schwefelsaures Zink und Ichthyol, die man als Flüssigkeiten anwenden kann oder für die Nacht als Salben und Pasten, deren letztere noch den Vorteil der besseren Deckung und des Abschlusses der Luft von der geröteten Haut bieten.

Sehr empfehlenswert ist es hierbei natürlich, nur warmes Wasser zur Händesäuberung zu verwenden, unter Zusatz von Alaun, der ebenfalls ein gut adstrin-

gierendes Mittel darstellt, ferner mehrmals am Tage Alkoholhandbäder, wie ich sie bereits bei der Besprechung des Handschweißes erwähnt habe. Solange diese Maßnahmen einen Erfolg nicht gezeitigt, und falls auch die Bleichsalben, von denen ich mit Erfolg die Crême Gloire von Dr. Weinreich anwende, nicht zum Ziele geführt haben, empfiehlt es sich, die Rötung der Hände durch geeigneten Puder zu verdecken, dem ebenfalls ein zusammenziehender Stoff hinzugefügt werden kann.

Die richtige Behandlung und die richtigen Mittel am richtigen Ort, ein Hauptgesetz nicht nur in der gesamten Medizin, sondern vor allem auch in der Kosmetik, übersieht aus Geschäftsgeist und Unkenntnis vor allem die Kurpfuscherei mit ihren Hautmitteln, die meist ebensoviel kosten, wie sie wenig nützen.

Als unglücklich bezeichnet Eichhoff, milde ausgedrückt, die Menschen, die mit einer mehr oder weniger starken Schweißabsonderung der Hände zu kämpfen haben, einem Leiden, das schwere soziale Schädigungen seines Trägers mit sich führen kann und wohl geeignet ist, besonders Mädchen und Frauen die Lebensfreude zu rauben.

Der Handschweiß oder die Schweißhand findet sich zahlreicher gerade beim weiblichen Geschlecht, wo das Leiden in den Jugendjahren mehr aufzutreten pflegt, als in vorgerückterem Alter. Der Handschweiß macht die Frauen unfähig zu allen feineren Verrichtungen, wie Nähen, Sticken und Maschineschreiben, denn in kurzer Zeit sind Papier oder Stoffe von dem reichlichen Schweiß durchfeuchtet und verdorben. Dem gesellschaftlichen Verkehr gehen solche unglücklichen Frauen scheu aus dem Wege, um der

Notwendigkeit zu entgehen, Händedrücke auszutauschen, wie ja bei der Begrüßung und beim Tanze Berührungen der Hände unvermeidlich sind. Man muß nur mehrfach die kalte und feuchte Schweißhand einer Frau in der eigenen gehalten haben, um das peinliche oder das Ekelgefühl zu ermessen, daß feiner empfindende Menschen dabei befallen muß. Deshalb weist ein dauernd in der Hand gehaltenes Taschentuch immer verdächtig auf eine Schweißhand, da die Damen natürlich die vor einem Gruße schnell abgetrocknete Hand zu reichen suchen.

Die Ursache für dieses peinliche Leiden, das die Damen dauernd in Verlegenheit erhält, ist in den meisten Fällen nervöser Art und wird durch den sympathischen Nerv, wie er in diesem Falle zu Unrecht heißt, hervorgerufen. Die Schweißabsonderung ist in ihrer Menge nicht gleichbleibend, sondern hängt von dem Seelenzustand der Befallenen ab, wie es ja bekannt ist, daß im Augenblick der Aufregung und der Angst die Schweißsekretion zuzunehmen pflegt. Bei diesen nervösen Schweißhänden ist der Erfolg einer Behandlung immer fraglich, wofür ja die zahlreichen Mittel sprechen, die man dagegen angegeben hat und unter denen, wie beim Achselschweiß, Gerbsäure, Chloralhydrat, Formalin, Chromsäure neben Salizylsäure verwendet werden, nicht zu vergessen des Brandauschen Schweißmittels, das sich auch in hartnäckigeren Fällen noch bewährt hat. Kommt man auch nicht mit der in letzter Zeit mehrfach erfolgreich angewendeten Röntgenbestrahlung, die eine Verödung der Schweißdrüsen bewirken soll, zum Ziele, so muß die Kranke sich mit ihrem Übel abfinden und tunlichst dessen Erscheinungen mildern und unterdrücken. Dahin

gehören Handbäder mit aromatischen Kräutern oder Toilettewässern, wie sie die Parfümerien liefern, Bäder in Tannin, wovon man 5 g auf ein Handbad rechnet, oder in Eichenrinde, von der man sich eine Abkochung als Handbad herstellt. Was die innerliche Anwendung giftiger Mittel, wie Atropin und Strychnin, angeht, so ist deren Erfolg, soweit ich ihn beurteilen kann, mehr als zweifelhaft, so daß ihre Anwendung ohne einen Vorwurf gegen den Arzt ruhig unterbleiben kann.

Wichtiger erscheint mir ein ärztlicher Hinweis, über den mir allerdings noch die Erfahrungen fehlen, nämlich der, daß der Hand- wie der später zu erwähnende Fußschweiß zum größten Teil auf Lymphstauung beruhen kann, welche ihrerseits wieder durch Muskelschwellungen im ganzen Arm bis einschließlich in die Schulter verursacht ist. Diese Muskelschwellungen müssen festgestellt werden und sollen dann durch Muskelmassage der Haut, des Armes und der Achselhöhle sowie der Schulter beseitigt werden, damit ihnen zugleich auch der Handschweiß verschwindet.

Der Hautwarzen, die am häufigsten ihren Sitz an den Händen, besonders an den Fingern haben, sei hier nochmals gedacht. Solche kleinen umschriebenen, breiteren oder flacheren, höheren oder niedrigeren Verhornungen der Haut verschwinden manches Mal ganz ohne jedes Zutun, während sie andererseits ohne die geeignete Behandlung recht widerstandsfähig sind und um so lästiger und entstellender wirken können, je mehr sie sich über die Haut der Hände und Finger ausbreiten. Zwar sind die allbekannten Sympathiekuren noch nicht verlassen, deren Wirkung eben auf

der Tatsache des Selbstverschwindens der Warzen beruht, trotz allen Lichtes, das die Wissenschaft den Menschen zuträgt; aber ihr recht fraglicher Erfolg läßt doch auch den festesten kosmetischen Köhlerglauben in die Brüche gehen, und warzenbehaftete Frauen werden es schließlich doch vorziehen, sich diese unschöne Beigabe durch ärztliche Kunst beseitigen zu lassen. Es gibt zwar Warzenmittel, die aus der Natur stammen, wie man eine Wirksamkeit dem Safte der gelben Schnecke nicht mit Unrecht nachsagt, oder der Königskerze (Verbascum Thapsus), die, auf der Warze zerdrückt und zerrieben, diese in zwei Tagen zum Schwinden bringen kann. Aber leider kehren die Warzen sehr leicht wieder, zum Teil in vermehrter Anzahl, woher der nicht unrichtige Glaube an die warzenbildende Wirkung dess Warzenblutes kommt.

Ärztlich sind zwei Methoden empfehlenswert, nachdem auch das Abbinden der Warzen verlassen worden ist, nämlich das Entfernen mit dem Messer und nachfolgendes Ätzen des Warzengrundes mit Essig- oder rauchender Salpetersäure, und die elektrolytische Entfernung der Warzen, die die einfachste, schmerzloseste und sicherste Methode ist. Das Glüheisen und selbst Röntgen- und Radiumbehandlung, die wohl bei ausgedehnten Warzenmengen in Betracht kommen können, stehen hinter der Elektrolyse ebenso zurück, wie alle chemischen Mittel, deren Erfolg bei länger dauernder Behandlung immerhin nicht sicher ist.

Zu unterscheiden sind noch von den gewöhnlichen Warzen die flachen Warzen der Jugendlichen von 15—25 Jahren, die meist zahlreich auftreten und einen gewissen Glanz aufweisen. Diese sowie die seborrhoi-

schen Warzen, die ihren Hauptsitz im Gesicht und auf dem Rücken haben und sehr selten bei jungen Leuten auftreten, werden örtlich mit Resorzin und Seifenkalispiritus behandelt, während innerlich, besonders bei der ersten Art, das Arsen unentbehrlich ist.

SIEBENTES KAPITEL

DIE FÜSSE DER FRAU

Als ich jüngst eine indische Schlangentänzerin sah mit ihren unbekleideten Füßen, die Ringe und Spangen schmückten, wie sie die Frauen des Altertums zu tragen pflegten, da erinnerte ich mich des Eindruckes, den der nackte Fuß Isidora Duncans auf mich gemacht hatte, als sie das erstemal in Berlin vor einem geladenen Publikum tanzte, zu dem auch als mein damaliger Nachbar, mein großer, verstorbener Lehrer Ernst von Leyden gehörte. Und unwillkürlich zog ich einen Vergleich zwischen diesem schöngeformten, durch kein beengendes Schuhzeug entstellten und in seiner natürlichen Formenschönheit erhaltenen Fuße mit den mancherlei Füßen, die ich im Laufe meiner ärztlichen Tätigkeit, ich darf wohl sagen, manchmal mit ästhetischem Schauder und Grauen zu sehen Gelegenheit hatte.

Die griechischen und römischen Statuen zeigen uns die herrlichsten Frauenfüße, frei gelagert auf der Sandale, an die sie so leicht und graziös der nur wenig an dem Unterschenkel hinaufreichende Riemen hält. Die Frauen im alten Ägypten, in Persien und den Gangesländern schmückten die Füße mit Bronze-, mit Gold- und Silbergeschmeide, ein Zeichen für die Wertschätzung, wie Muskat sagt, die man den Füßen der Frauen angedeihen ließ. Mit den Moden für die

Fußbekleidung und mit den Rasseeigenheiten derselben — ich erinnere nur an den hochgestellten Schuh der Chinesin für ihren verkrüppelten und verkürzten Fuß neben dem Mokassin der Indianerin — mußte die veränderte Form der bekleideten Füße Hand in Hand gehen. Dem Schnabelschuh folgte der stelzenartige Stöckelschuh, mit dem, wie mit so manchem veralteten und ungesunden Modeplunder, die französische Revolution aufräumte, um allmählich die Schuhbekleidung aufkommen zu lassen, wie wir sie heute an den Füßen der Damen zu sehen gewohnt sind. Aber bis zu der heutigen, wir dürfen wohl sagen, bequemen Vollkommenheit des Schuhwerks und der damit verbundenen Gesundung der Damenfüße bedurfte es noch manchen Weges, und vor allem des Umweges über Amerika, dem Lande der praktischen und billigen Fußbekleidungen. Aber auch in den Staaten, wo die weibliche Eitelkeit eigentlich bei den Schuhen und Stiefeln haltmacht, gibt es noch Unterschiede; denn wer einmal im Lande der unlimited possibilities geweilt hat und von Chikago kommend wieder in New York eingetroffen ist, wird von den Damen der Hudsonstadt gefragt werden, ob er die großen Füße der Damen Chikagos gesehen habe. Ich bin nicht ungalant genug gewesen, meinen New Yorker Freundinnen diese Frage zu bejahen, denn sie selbst leben nach unseren Begriffen immer noch auf recht großem Fuße, zu ihrem Vorteil und zur Erhaltung der Schönheit, Geh- und Bewegungsfähigkeit dieser Füße, die nun einmal mehr zum Gehen eingerichtet und geschaffen sind als dazu, enge, drückende und schmerzverursachende Stiefel zu zeigen.

Um die Kosmetik der Füße zu verstehen, muß

man sich ihre Anatomie kurz vergegenwärtigen und ihren physiologischen Zweck, die ganze Last des Körpers auf einer doch recht kleinen und schmalen Fläche zu tragen und fortzubewegen. Der Fuß besteht aus Knochen, Sehnen, Bändern und Muskeln, zu denen Nerven und Blutgefäße kommen, alles geschützt durch ein- und aufgelagertes Fett, das wieder von den Hautschichten überdeckt wird. Muskat vergleicht die Knochen, das feste Fußgerüst, zutreffend mit den Holzteilen eines Bootes, dessen Segel und Takelage die Bänder und Sehnen darstellen, während die Muskeln die Bemannung sind, die das Ganze in Gang setzt und in Gang erhält. Diesen Muskeln muß eine besondere Sorgfalt zugewendet werden, da von ihnen die innere Form und damit die gesamte Schönheit des Fußes abhängig ist. Daß man durch Gewohnheit und gymnastische Übungen dem Fuße nicht nur eine schöne und ebenmäßige Muskulatur zu geben vermag, sondern auch eine Beweglichkeit der Zehen erzielen kann bis zur Gebrauchsfähigkeit, das lehren die Japaner und andere Völker, die es lernen, manche Verrichtungen, wie Töpferarbeiten, unter Zuhilfenahme der großen Zehe auszuführen, oder indische und japanische Gaukler und Akrobaten, die ihre große Zehe gesondert von den übrigen tragen, um sie als Werkzeug und als Kletterorgan zu benutzen.

Anatomisch soll die große Zehe die anderen Zehen an Länge überragen, während die Künstler meist, abweichend davon, die zweite Zehe als die längste darzustellen pflegen. Einen künstlerisch, ja einen anatomisch tadellosen Fuß sieht man nur noch selten oder wohl überhaupt kaum, da es bei unserem noch so vollkommenen Schuhzeug und unseren Strumpferzeug-

nissen keine Füße gibt, die gerade Zehen haben und ohne irgendeine Verhärtung, Hornhaut oder Hühneraugen sind.

Das ist wenigstens annähernd zu erreichen, wenn die Stiefel wie Strümpfe genau angepaßt und nicht zu kurz sind, und wenn für den rechten wie den linken Fuß gesondertes Strumpfwerk und Schuhzeug getragen wird, wo bei den Strümpfen, wie das in den Schweizer Volksschulen gelehrt wird, die größte Länge nicht wie bei uns in der Spitze liegt, sondern am Innenrande, nämlich der größten Länge der großen oder der zweiten Zehe entsprechend.

Der amerikanische Schuh, der heute in jeder Stadt fertig und passend für alle Fußformen zu haben ist, entspricht am meisten den Anforderungen des Anatomischen und der Bequemlichkeit, auch was den Absatz angeht, der nicht hoch und nach innen gebogene Louis-Quinze-Form haben darf, sondern bei Männern ganz flach, bei Frauen ein wenig mehr erhöht sein kann. Spitze Stiefel widersprechen so sehr der natürlichen Fußform und sind so unschön, daß man sich dem Wunsche Muskats bei seinen orthopädischen Erfahrungen nur anschließen kann, daß jeder spitze Stiefel überhaupt auszurotten sei.

Den meisten Qualen ist die große Zehe durch die Unzweckmäßigkeit der Bekleidung in Material und Form ausgesetzt, daß sie am ehesten aus ihrer Richtung gedrängt wird und damit die Bildung des schmerzhaften Ballens gegeben ist. Aber wie auch die anderen Zehen bis zur Notwendigkeit von Operationen aus ihrer natürlichen Lage verdrängt und übereinander geklemmt werden, so erleiden ebenso Haut und Nägel des Fußes durch Druck und Spannung, wie sie auch

durch Strumpfbänder und -halter hervorgerufen werden kann, schmerzhafte oder lästige Schädigungen. Daß sich bei Frauen in der Schwangerschaft alle diese Übelstände durch die veränderten Venenverhältnisse und die größere Belastung der Füße noch mehr zuspitzen, liegt auf der Hand.

Die Haut der Füße ist an den Knöcheln besonders locker mit denselben durch Bindegewebe verbunden, weshalb dort, wie bei Nierenleiden, leicht Schwellungen auftreten, aber auch Reibungen und wunde Stellen; letztere werden nicht selten der Ausgang größerer Infektionen, wenn unecht gefärbte Strümpfe getragen oder andere Krankheitsstoffe eingeführt werden. Eine der Reibung ebenso leicht ausgesetzte Stelle befindet sich am Fußrücken auf der Höhe des Spannes; sie ist auch dem Druck ausgesetzt, so daß sich dort nicht selten eine Verhärtung in Schwielenform bildet. Solche Schwielen können sich bei entsprechendem Druck an jeder Stelle des Fußes bilden und machen nicht nur an und für sich beim Stehen und Gehen Beschwerden, sondern sie werden auch zu einem quälenden Übel, wenn sich Rhagaden an den Schwielen bilden, d. h. wenn die Schwielen in kleineren oder größeren Längs- oder Querrissen aufplatzen. Man muß diesen Möglichkeiten durch äußerste Schonung des Fußes begegnen und dann ein sehr bequemes, eher zu weites Schuhzeug wählen, bis der Fuß sich soweit erholt hat, daß man zu einem fester, aber doch immer noch ohne jeden Druck sitzenden Stiefel oder Schuh übergehen kann.

Auch für Damen empfiehlt sich als praktisch und elegant der Schnürstiefel, während der Halbschuh als notwendiges Übel mit in den Kauf zu nehmen ist, da

in ihm der Fuß geringen Halt hat und leicht umknickt, wodurch alle möglichen chirurgischen Verletzungen herbeigeführt werden können. Der Hacken soll weit nach der Mitte der Sohle hinreichen, da dadurch der Fuß und seine Höhlung besseren Halt haben, welcher Halt wieder größere Sicherheit beim Gehen und vor allem beim Bewegungssport gewährt. Gummiabsätze und elastische Gummieinlagen für die Hacken sind bequem, aber bei den Damen nicht so beliebt, wie sie es bei den Männern sind. Eine Sohle einzulegen in einen Stiefel, um seinen Sitz zu verbessern, ist immer ein Zeichen eines mangelhaften Stiefels, der eben für den Fuß nicht brauchbar ist; liegt aber der Fuß so locker in dem Stiefel, daß er nach vorn und hinten gleiten kann, so kommt es zu Druckverletzungen am Hacken, wie dies ja bei der Härte der Hackenkappe unvermeidlich ist. Ebenso ist die Stelle des zweiten und dritten Mittelfußknochens besonders gefährdet, da hier die Last des Körpers ruht.

Man sagt den Österreichern nach, daß sie im Feldzuge gegen Preußen zum Teil wegen der mangelhaften Beschuhung ihrer Truppen unterlagen; wenn das auch übertrieben ist, so weiß doch jeder Soldat, welch unendlicher Wert gerade bei der Truppe auf gutes Schuhwerk zu legen ist. Wundlaufen, ein Kreuz bei Militärmärschen, begegnet aber den zarten Damenfüßen noch eher, wenn sie in unzweckmäßigem Schuhwerk bei Touren und Bergpartien am Fuße dauernden Reibungen ausgesetzt sind, denen man durch Einfetten des Fußes nach Jägerart mit Hirschtalg vorbeugen kann.

Ein weiterer, wohl mancher meiner Leserinnen nur zu wohlbekannter Druckeffekt mangelhaft sitzen-

den Schuhzeugs ist der Leichdorn, das Hühnerauge, das ähnlich der Warze die umschriebene Form einer Hornhautwucherung darstellt. Das Hühnerauge sitzt mit Vorliebe an den Zehen, auch zwischen denselben, oder an der Fußsohle, seltener unter dem Fußnagel.

Diese lästigen Gäste bekämpft man zuerst durch Beseitigung der sie verursachenden Stiefel oder Schuhe, dann durch heiße Seifenbäder und Bestreichen der Verhornungen mit 10 prozentigem Salizylkollodium, was man so oft wiederholt, bis die Hornmasse sich aus der Tiefe bequem herausheben läßt. Schneiden lassen soll man sich die Hühneraugen stets nur von einem geschickten Pedikür, da durch Infektionen, ausgehend von kleinen Schnittwunden bei dieser einfachen Operation, schon viele Menschenleben verloren gegangen sind. Man soll aber auch bei dem Hühneraugenoperateur wohl darauf achten, daß sein Handwerkszeug tadellos sauber und vor dem Gebrauche nochmals desinfiziert sei. Hühneraugenringe und Gummischwammzwischenlagen halten nur den Druck ab, der aber doch, wenn auch nicht direkt, auf die gefährdeten Stellen ausgeübt wird, und solche Gummischwammstücke haben nur einen Wert, wo sie dazu dienen, abweichende Zehen wieder in eine richtige Lage zu bringen.

Dem Wundwerden oder Wundlaufen des Fußes geht nicht selten die Bildung von Blasen voraus, die, wenn sie größere Formen annehmen, mit einer ausgeglühten Nadel angestochen und so ihres Inhaltes entleert werden, während die Blasenhaut unangetastet als natürlicher Schutz über der wunden Haut liegen bleibt.

Die Nägel der Füße sind in ihrer Art und Form

und in ihrem Zwecke — von dem Stützen beim Greifen für unsere Rasse abgesehen — den Fingernägeln so ähnlich, daß wir auf ihre Pflege nach Besprechung der Fingernägel nicht weiter einzugehen brauchten, wenn nicht durch die veränderten Verhältnisse, unter denen sich der Fußnagel entwickelt, auch eine besondere Fußnagelpflege erforderlich wäre. Daß natürlich der Fuß, dessen Hautatmung und Ausdünstung trotz des besten modernen Schuhwerks immer erheblich beeinträchtigt ist, der peinlichsten Pflege und Sauberkeit bedarf, ist selbstredend, schon deshalb, weil sich eine leichte Schweißabsonderung auch bei einem sogenannten trockenen Fuße einstellt; hierdurch findet wieder, besonders zwischen den Zehen, eine Abschuppung der Oberhaut statt, die sich in die Zehenhöhlungen einlagert und leicht die Ursache zu Entzündungen und Wundsein abgibt. Deshalb sind, bei Unterlassung des täglichen so notwendigen Vollbades, mindestens tägliche Fußbäder notwendig, als Seifenbäder, die der bloßen Reinigung zu dienen haben. Eine rauhe Abreibung des Fußes nach dem Bade und sorgfältiges Austrocknen der Zehenzwischenräume ist dabei erforderlich. Aber auch ohne das Bad, das wohl am besten abends genommen wird, sind nach dem Aufstehen trockene Abreibungen der Füße von Vorteil, die man entweder mit einem rauhen Frottierhandtuche ausführt oder mit einer weichen Bürste — eine sehr erfrischende Maßnahme, an die man ein längeres Verweilen mit unbekleideten Füßen anschließt. Daß solche Friktionen einen offensichtlich günstigen Einfluß ausüben, geht auch daraus hervor, daß durch dieselben die später zu besprechenden Fußschweiße sehr günstig beeinflußt werden können.

Die Zehennägel, die in gleicher Weise wachsen wie die Handnägel, sind sorgfältig, besonders an den Rändern, zu beschneiden, wo sich leicht die bekannten eingewachsenen Nägel bilden, die ebenso schmerzhaft wie lästig sind und schließlich eine Operation erfordern, bei der der Nagel entfernt und das Nagelbett geebnet wird für die Entwicklung des lagerechten Nagels.

Aber auch die Fußnägel soll man nicht zu kurz schneiden, damit die Zehenkuppen nicht zu großem Druck ausgesetzt werden, während schon ein wenig über das Maß spitze Fußnägel die Ursache bilden für das sofortige Zerreißen der Strümpfe. Wie wenig Pflege indes den Fußnägeln, „da man sie ja nicht sieht", leider noch zugewandt wird, kann man in den Familienbädern beobachten, wo man oft wirklich schöne und wohlgewachsene Frauen mit Fußnägeln sieht, deren Anblick auf mich immer recht ernüchternd wirkte.

Daß bei einem lange bettlägerigen Kranken gleich den Fingernägeln auch die Zehennägel beschnitten und gepflegt werden müssen, erfordert noch besonders der Umstand, daß die Nagelplatte der großen Zehe zu einem ganz besonders starken Wachstum neigt, wobei das hervorwachsende freie Nagelende sich sowohl nach den Seiten mächtig ausdehnen kann, wie auch nach vorn und unten sich krallenförmig abbiegt, und daß der Nagel bei Unterlassung von Bädern leicht spröde und brüchig wird und dann leicht die Neigung hat, unter Umständen mit schmerzhaften Einrissen abzubrechen. Eine ähnliche Erscheinung findet sich auch bei alten Leuten vor, bei denen eine größere Tendenz des Nagelwachstums vorhanden zu sein

scheint. Eine recht unangenehme Belästigung, an der so viele Menschen leiden, sind die stets auf Zirkulationsstörungen beruhenden kalten Füße, die einmal nervöser oder symptomatischer Art, das heißt das Symptom eines krankhaften Zustandes, sein können, andererseits aber auch als Resultat unbequemer und einengender Fußbekleidung gelten dürfen. Kalte Füße finden sich auch häufiger bei Frauen und sind meist mit einer geringeren oder erheblicheren Schweißabsonderung verbunden.

Daß man bei kalten Füßen gut tut, zwischen der strumpfbekleideten Fußsohle und der Innensohle des Stiefels eine isolierende Schicht in Form einer eingelegten Sohle einzuschalten — ich habe gute Erfahrungen mit den Trolasohlen gemacht —, ist einleuchtend, wenn man nicht das einfache Mittel der Russen vorzieht, sich vor kalten Füßen zu schützen, indem man die Füße mit dem schlecht Wärme leitenden Papier umwickelt und sie dann so armiert in die Stiefel gleiten läßt.

Von Nagelerkrankungen am Fuße sind den Saumgeschwüren, den Panaritien der Finger, die meist eine Folge unsauberen Manikürens sind, kleinere oder größere Randgeschwüre an den Zehen gleich, die auch durch Einbringung von Infektionskeimen entstehen. Hier hört das Gebiet der Selbsthilfe natürlich auf, und der Arzt hat die sachgemäße Behandlung einzuleiten. Ebenso sind Plattfüße, Hohlfüße und Flachfüße nur ärztlich-orthopädisch zu behandeln, was leider oft erst zu geschehen pflegt, nachdem die Damen unnützes Geld für unpassende, schlechte und zwecklose Einlagen, Plattfußstiefel und federnde Plattfußstützen gezahlt haben.

Noch unangenehmer und für die Trägerin furchtbarer, als das Übermaß von Achsel- und Handschweiß, ist der Fußschweiß, einmal, weil durch ihn die Oberhaut der Zehen erweicht und mazeriert, wundgemacht wird, und weil ferner durch die Stagnation des Schweißes ein widerlicher und penetranter Geruch entsteht, der eine damit behaftete Frau für ihre Umgebung in der Tat unmöglich machen kann. Die Ursache für diesen bekannten und widerlichen Geruch liegt aber nicht nur in der Zersetzung des Schweißes bei geringem Luftzutritt, sondern auch in der Fäulnis der losgelösten Teile der Oberhaut und der Talgmassen, die sich vornehmlich zwischen den Zehen ansammeln. Dieser Geruch saugt sich in die Strümpfe und in das Schuhwerk ein und führt dann den mit Stinkschweiß, mit Bromhidrosis, bezeichneten Zustand herbei, der bei gut gebadeten und unbekleideten Schweißfüßen sofort verschwindet, während er den Strümpfen und Schuhen noch lange Zeit anhaftet.

Der Fußschweiß, der nicht selten in Gemeinschaft mit Handschweiß und auch Achselschweiß vorkommt, erstreckt sich über alle Lebensalter und verläßt manche Menschen während ihres ganzen Lebens nicht. Daß da unter Umständen der Aberglaube, man dürfe jene Schweißabsonderung nicht unterdrücken, an der Verhinderung der Behandlung oft Schuld trägt, ist jedem Hautarzte nur zu wohl bekannt. Die Möglichkeit, daß solche Fußschweiße von selbst verschwinden, ist weit geringer als bei den Handschweißen.

Der Schweiß, den Füße, Hände und sonst der Körper absondern, kann nach Jarisch verschiedene Geruchsarten, wie den des Pferdestalles, den er beobachtete, annehmen. Auch die Farbe des Schweißes

ist verschieden, wie man nach Kaposi in den Achselhöhlen rothaariger Frauen orangeroten Schweiß beobachten kann; aber auch blauer, grüner, gelblicher und schwarzer Schweiß ist an den verschieden schwitzenden Körperstellen beobachtet worden.

Für die Behandlung des Fußschweißes hat sich mir folgendes Vorgehen fast immer bewährt. Fußbädern werden auf 3 Liter Wasser 30 Tropfen reine Essigsäure hinzugesetzt, worauf ein Streupulver in die Strümpfe und Trolasohlen in die Schuhe getan werden. Ist der Fuß wund und seine Haut, besonders zwischen den Zehen, rissig und schmerzhaft, so empfiehlt es sich, die Zehen durch Salbenläppchen mit Hebrascher Diachylonsalbe voneinander zu trennen und so die Überhäutung herbeizuführen, gegebenen Falles durch Schonung der unbekleideten und dauernd der Luft ausgesetzten Füße. Sind wunde Stellen an Fuß- und Zehenhaut nicht mehr vorhanden, so empfehle ich Pinselungen der Fußsohle mit 10prozentiger Chromsäurelösung, die indes ein starkes Gift darstellt und, wie hervorgehoben, eine unverletzte Haut voraussetzt. Diese Lösung lasse ich mit einem Borstenpinsel, wie jede Apotheke ihn liefert, in die Haut eintupfen und antrocknen, worauf Vasenolpuder darüber gegeben wird. Eine solche Pinselung, die die Schweißsekretion fast sofort verschwinden läßt, ist nach einer gewissen Zeit mit Vorteil zu wiederholen. Auch das beim Achselschweiß erwähnte Vestosol kann hier Anwendung finden, wie auch das Brandausche Mittel neben Formalin- und Formysolpinselungen und -waschungen. Fußbäder mit roher Salzsäure oder 1—3prozentiger Eisenvitriollösung werden ebenso mit Vorteil angewendet, während natürlich bei einem so verbreiteten

und lästigen Übel auch zahllose unwirksame und teure Geheimmittel sich im Handel befinden, die zum Teil nicht einmal als gesundheitsunschädlich anzusehen sind.

Reichliche Fußwaschungen mit überfetteter Salol-, Chinin-, Kreolin- oder Resorzinseife sind ebenso unerläßlich wie die erwähnten Fußbäder. Überhaupt muß man mit Energie trotz der kleinen Unbequemlichkeiten die tägliche sorgfältige Behandlung durchführen, bei der sich Salizyl als Streupulver außerordentlich gut bewährt hat, bestehend aus je 5 Teilen Salizyl- und Borsäure, 10 Teilen Weinsteinsäure und je 40 Teilen Zinkoxyd und Talkum.

Dabei wirkt die in dem Streupulver enthaltene Salizylsäure nicht nur pilztötend, sondern auch ablösend auf die veränderte Oberhaut, während die Borsäure und Weinsäure den Pilzen den Nährboden verderben und das Zinkoxyd entzündungswidrig wirkt.

Der zu starken Schweißsekretion steht der Mangel an jeder Schweißbildung entgegen, der fast nur bei anderen Krankheiten zur Beobachtung kommt und die befallenen Stellen trocken und spröde erscheinen läßt, da die Schweißdrüsen neben den Talgdrüsen die Aufgabe haben, der Haut Fett zuzuführen.

Sind die Schweißdrüsenausführungsgänge verlegt, besonders durch Einwanderung von Parasiten, so wühlt, wie Eichhoff sich passend ausdrückt, der Schweiß, der nicht nach außen abgesondert werden kann, durch seinen Druck auf die Oberhaut; hierdurch bilden sich kleine Bläschen oder solche mit eitrigem Inhalte, sowie im weiteren Verlaufe Hautentzündungen und Eiterungen, die nicht selten, besonders in der Achselhöhle, die bekannten bis auf die Drüsen sich

erstreckenden „Schweißdrüsenabzesse“ verursachen können.

Wird der Schweiß plötzlich in starkem Maße abgesondert, so kann er leicht einen Ausschlag, besonders an Brust und Rücken, hervorrufen, der eine gewisse Ähnlichkeit mit dem Scharlachausschlag aufweist, während man unter Schweißfrieseln einen leichten Hautausschlag versteht in Form kleiner heller Bläschen, die ein warmes Bad schnell zu beseitigen pflegt.

Bekannt ist, daß das Aufhören lange bestandener Schweißsekretion oft die Deutung findet, daß der Schweiß „nach innen geschlagen“ sei, während es sich in der Tat umgekehrt zu verhalten pflegt, da manche schwere Allgemeinkrankheiten, wie Rückenmarksschwindsucht und verschiedene andere Nervenleiden, sich dadurch ankündigen können, daß ein bis dahin vorhandener Schweißfuß plötzlich trocken bleibt, bedingt durch den Wechsel im Blutkreislauf und der durch die Krankheit veränderten Nerventätigkeit.

Das Bein der Frau soll gerade sein und schöngeformt in der Muskulatur und im Fettpolster, vergleichbar mit dem Arm. Und wie an diesem die Hand durch ein feines und zartes, ein weiches und biegsames Handgelenk ansetzen soll, so soll der Übergang vom Fuße zum Unterschenkel durch ein feines Fußgelenk, ein Zeichen edler Art und Rasse, wie beim Vollblutpferde, vermittelt werden. Zur Schönheit eines Frauenkörpers gehören ferner zwei gerade Beine, wie man sie leider sehr selten bei Frauen findet, die fast sämtlich eine anatomisch verschuldete Tendenz zu X-Beinen haben. Über die Entstehung solcher so häufiger und so unschöner Beinverkrümmungen bei Frauen sei folgendes auf Grund der Angaben Franckes angeführt.

Die Form der Beine ändert sich in seitlicher Verschiebung mannigfach während des Lebens, und besonders findet dieser Vorgang in der frühen Jugend statt. Diese Veränderung vollzieht sich gewöhnlich in ganz bestimmtem Sinn, nämlich: Die gewöhnlich O-, seltener parallelbeinig geborenen Menschen werden in der Zeit des Gehenlernens X-beinig, eine Anomalie, die sich bei den Männern bis zum 23. Jahre meist wieder verliert, um allerdings bei einem Viertel der Männer um das 38. Jahr herum wieder aufzutreten. Bei unseren Frauen hingegen bleibt die X-Beinigkeit meist während des ganzen Lebens bestehen und muß als eine schwere Entstellung angesehen werden. Ihr häufigstes Auftreten liegt bei den Frauen um das 48. Lebensjahr, wogegen starke O-Beine in der Jugend später oft allmählich zu Geradbeinen werden, ohne daß sie durch das Stadium der X-Beinigkeit gehen müssen.

Die Gestaltung der Beine ist bedingt zuerst schon durch die Lage des Körpers in der Gebärmutter, dann durch die verhältnismäßig große Schwere des Körpers beim Gehenlernen, im späteren Leben aber hauptsächlich durch die Lebensweise, wobei Rührigkeit die Geradbeinigkeit erzeugt, ruhiges Leben sich aber durch X-Beinigkeit an den Faulpelzen rächt. Gesundheit und gute hygienische Verhältnisse befördern die Geradbeinigkeit, Schwäche, Leiden (Englische Krankheit, Knochenerweichung) und schlechte hygienische Verhältnisse — darunter, und das ist von größter Wichtigkeit, ganz besonders die Röcke unserer Frauen — geben eine fördernde Ursache für ihre X-Beinigkeit ab.

ACHTES KAPITEL

DAS AUGE DER FRAU

Die Schönheit des Frauenauges ist unerschöpflich, und unendlich groß ist seine Macht und unendlich wichtig ist die Rolle, die es in der Schönheit eines Frauenantlitzes spielt. Es ist der Spiegel der Seele, der Wiederschein der Intelligenz, ein offenes Fenster, durch das der Blick in die Unendlichkeit sich versenkt.

Die Augen haben ihre eigene beredte Sprache, die wortlos jede Regung eines Menschenherzens ausdrückt, Freude und Leid, Kummer und Hoffnung, Liebe und Haß, Wehmut und Ergebenheit. In manchen Frauenaugen liegt, von der Natur gegeben, etwas Hartes und Abweisendes, ein kosmetischer Mangel, der der Frau auf ihrem Lebenswege viel Schaden bringen kann; oder es liegt etwas Scheues und Furchtsames in ihren Blicken, während das Herz doch anders fühlt, als das zagende Auge es ausdrückt. Indes nicht nur vom schönen und ästhetischen Standpunkte ist das Auge zu betrachten, sondern auch vom praktischen und sozialen, da kosmetische Mängel des Sehorgans eine Last bilden können und eine Fessel, die besonders Frauen mit sich herumschleppen und die sie in ihrer Entwicklung, in ihrer Betätigung und in ihrer Zukunft erheblich zu hindern vermögen.

Das kann durch angeborene Augenfehler geschehen oder durch Krankheiten des Auges und

seiner Anhangsorgane, die erst im späteren Leben erworben sind und die den Augapfel selbst betreffen können, die Lider, Wimpern und Augenbrauen, sowie vor allem die Tränenapparate, und schließlich das Sehvermögen und die Sehkraft.

Die Augenlider, die innen nach dem Augapfel hin mit einer Schleimhaut, der Augenbindehaut, bedeckt sind, sind für das Auge ein Schutzdeckel, der sich reflektorisch schließt, wenn irgendeine Schädigung den Augapfel bedroht. An ihrer vorderen Kante tragen die Augenlider die Cilien, die Augenwimpern, die Haarbälge, Talgdrüsen und Schweißdrüsen aufweisen, unter denen die Meiboomschen Drüsen erwähnenswert sind, weil sie den weißen Schaum absondern, der sich häufig als gelblich-weiße Klebemasse oder in Form von Kügelchen an den Lidrändern und den Cilien findet. Alle Erkrankungen der Haut, die diese als solche befallen, kommen auch auf der Lidhaut vor, besonders aber das nässende Kopf- und Gesichts-Ekzem, das nicht selten mit einer Entzündung der Augenbindehaut Hand in Hand geht. Ebenso steht es mit der Kopfrose und gewissen nervösen, als Zosterarten bezeichneten Bläschenerkrankungen der Haut, während Lidabszesse entweder von der Lidhaut oder von tieferen Geweben ausgehen können. Neben Absonderungsstörungen der Talg- oder Schweißdrüsen der Augenlider finden sich dort auch allerart Geschwülste vor, wie Warzen, kleine Haut- und Balggeschwülste, deren Vorhandensein recht arge Entstellungen des Auges und damit des ganzen Gesichtes bedingen kann. Schwellungen der sehr dünnen Augenlider treten bei allen Erkrankungen derselben leicht hinzu und finden sich besonders bei Erkrankungen der Tränenwege und

bei den als Hagel- und Gerstenkorn bekannten Erkrankungen, deren Behandlung eine einfache und dankbare ist.

Ein wimperloses Auge ist unschön, und ein Auge mit farblosen weißen Wimpern wirkt scheu, tot und ausdruckslos. Dieser Albinismus der Wimpern beruht auf Pigmentmangel, wie er nach Verletzungen der Lidränder und bei einigen schwereren Augenkrankheiten sich einstellen kann, während sich die reine, angeborene Form des Wimperalbinismus niemals korrigieren läßt. Man geht nach Beseitigung des Grundleidens so vor, daß man die weißen Cilien herauszieht und den Lidrand durch bestimmte Salben reizt, normal gefärbte Wimpern hervorzubringen. Ein einfacheres, von den Damen selbst angewandtes Verfahren besteht natürlich darin, die Cilien einfach zu färben, unter Vermeidung von Farbstoffen, die schädlich und reizend wirken können.

Mängel in der Wimperstellung und ein Überwuchern von Wimpern kommt auch vor und wird besonders lästig, wenn manche der Cilien nach innen wachsen, das Augenlid nach einwärts kehren und so einen dauernden Reiz auf die Bindehaut ausüben. Wenige schief gestellte Wimpern entfernt man mittels Elektrolyse, während kompliziertere Fälle nach den Methoden der Augenchirurgie behandelt werden müssen. Der Verlust der Cilien tritt natürlich bei dunklen Personen bedeutend mehr hervor, und man hat, wie Axenfeld und Brons angeben, nur mäßige Erfolge mit einer Pünktchentattouierung des oberen Lidrandes erzielt, während man jetzt zum Teil gelungene Versuche unternommen hat, Cilien mittels feiner Nadeln direkt in den Lidrand einzufädeln.

Die Augenbrauen, schön geschwungen, nicht zu dicht und an der Nasenwurzel nicht zusammenhängend, bilden eine edle Zierde des Frauenantlitzes, obwohl es Moden gegeben hat, wo die Damen sich die Augenbrauen als entstellend entfernten, wie dies die Mona Lisa Leonardo da Vincis zu erkennen gibt. Beim Verlust der Augenbrauen ist die Tattouage mit besserem Erfolge anwendbar; oder die Transplantation, die Überpflanzung behaarter Kopfhaut als Augenbrauen kommt in Frage und ist mit Erfolg auch in unserer Klinik ausgeführt worden.

Ein Hautschwund der Oberlider, der das Auge als solches nicht merkbar nachteilig beeinflußt, entstellt dasselbe aber ganz außerordentlich, da meist das betroffene Oberlid dabei wie ein schlaffer, geröteter und äußerst häßlicher Beutel über den Lidrand herabhängt. Eine völlig kosmetische Anomalie stellen ferner Hautfalten dar, die senkrecht oder schräg über den inneren Lidwinkel verlaufen, angeborene Zustände, die auf Wachstumsstörungen der betreffenden Gegend beruhen, und die meist mit einer auffallend niedrigen und verbreiterten Nasenwurzel verbunden sind. Die sogenannte Mongolenfalte stellt einen niedrigen Grad dieser Veränderung dar. Neben der Umkehrung des Lides nach vorn kommt kosmetisch das schlaffe Herabsinken des ganzen oberen Augenlides in Betracht, das rein hysterisch sein kann oder ein Ausdruck gewisser Nervenkrankheiten oder die Folge einer Erschlaffung des Gewebes, das der Hebemuskel des oberen Augenlides nicht mehr emporzuschlagen vermag. Diese Störungen werden je nach den Ursachen ihrer Entstehung behandelt, wobei nur auf die orthopädische Behandlung besonders hingewiesen sei, die alle möglichen feinen

federnden und starren Apparate ersonnen hat, um das herabgesunkene Augenlid emporzuheben und zu halten.

Veränderungen und Vergrößerungen der Lidspalte, die operativ zu behandeln sind, seien nur ihres entstellenden Effektes wegen erwähnt, ebenso wie unschöne Narben in der Nähe des Auges, die auch zu beseitigen sind, indem man sich des Paraffins und der Fettunterpolsterung bedient hat, wovon die Paraffinmethode, worauf wir oben schon hinwiesen, bereits wieder wegen der Gefährdung des Sehvermögens verlassen werden mußte.

Eine körnchenartige Veränderung des Lides, die eine gelbliche Färbung aufweist, ist kosmetisch störend und wird entweder durch Elektrolyse entfernt oder noch besser durch Ausschneiden der befallenen Lidpartie mit nachfolgender, sehr feiner Vernähung. Andere, besonders bösartige Geschwülste der Lider werden entweder auch operativ beseitigt oder mittels Röntgenstrahlen und Radium erfolgreich behandelt. Die Erkrankungen der Bindehaut versage ich mir als rein ärztliche Fälle und wende mich der Tattouierung der Augen zu, die im Gegensatz zur sonstigen Kosmetik hier ein Hauptfeld ihrer Anwendung findet. Ihre Anwendung ist alt, und schon von Galen wurden Verfahren angegeben, weiße Flecke der Hornhaut zu färben, während jedoch erst das vergangene Jahrhundert eine Vollendung und Ausdehnung dieser wichtigen Behandlungsart arger Entstellungen des Auges einführte.

Die mannigfachen geschwürigen Prozesse, die sich auf der Hornhaut abspielen und Hornhautflecke oder Trübungen mit größerer oder geringerer Herabsetzung

des Sehvermögens zurücklassen können, ließen nach einer Methode Umschau halten, die diese störenden Flecke und Narben beseitigte, indem sie dieselben verdeckte. In Vollendung dieser Operationen ging man mit Erfolg und Kühnheit daran, auch die Pupille wie die Iris neu nachzubilden. Damit hat man auch für sichtbare und auffällige Linsentrübungen eine kosmetisch wertvolle Behandlungsart gefunden und übt sie jetzt bei diesen Leiden mit Erfolg und Vorteil für das Aussehen der Patienten aus. Die von vielen Augenärzten ausgebaute und vollendete Technik bleibe hier unberücksichtigt, und es sei nur noch angeführt, daß man heute allgemein chinesische Tusche als Färbematerial bei Tattouierungen zu benutzen pflegt.

Von den Stellungsveränderungen des Augapfels, wie er als Glotzauge bei Basedowscher Krankheit und anderen Veränderungen der Schilddrüse beobachtet wird, ist das Schielen auf einem oder beiden Augen nach innen oder außen von hoher kosmetischer Bedeutung, da es ein Gesicht ganz außerordentlich zu entstellen geeignet ist. Die Operationen, die früh schon bei Kindern ausgeführt werden, sind so vollendet worden, daß ihre Technik und damit ihre Resultate als einwandfrei bezeichnet werden dürfen.

Der Verlust eines Auges ist naturgemäß eine so einschneidende Entstellung, daß seit altersher die Ärzte bemüht waren, nicht nur einen Ersatz verlorener Augen durch ausgezeichnete Nachbildungen, sogenannte Prothesen zu finden, sondern die neuere Augenheilkunde hat sich auch mit Erfolg bemüht, diesen Prothesen einen festen Halt und, was das Wichtigste ist, eine der natürlichen ähnliche Beweglichkeit zu

geben. Diese künstlichen Augen, die in Form und Farbe dem erhaltenen Auge täuschend ähnlich hergestellt werden, können durch das Tragen einer Brille so gedeckt werden, daß es für den Laien schwer ist, überhaupt zu erkennen, daß ein künstliches Auge benutzt wird, wenn dasselbe eben nicht durch seine Unbeweglichkeit sofort als solches auffällt. Man sucht auch in der Chirurgie der Augapfelentfernung möglichst konservativ vorzugehen und durch Ersatzoperationen den letzten Schritt aufzuhalten oder zu vermeiden; wo es aber zur Entfernung des Auges kommen muß, da ist das künstliche Auge unumgänglich erforderlich, wenn man dabei auch soweit als möglich noch soviel von dem operierten Auge zu erhalten sucht, daß es der Prothese als Stütze oder als Unterlage dienen kann.

Künstliche Augen beweglich zu machen, ist dadurch gelungen, daß man in die noch vorhandenen Stümpfe der Augenmuskeln, wie sie in der entleerten Augenhöhle sich finden, eine Goldfiligrankugel oder eine entkalkte Knochenkugel einheilt, die dem künstlichen Auge als Unterlage dient. Dadurch, daß die Muskeln, die dem Augapfel seine Bewegungen vermitteln, in die feinen Hohlräume der Kugel einwachsen, erhält diese eine mehr oder weniger große Beweglichkeit, an der auch das daraufliegende künstliche Auge teilnimmt.

Daß es gerade in der Augenheilkunde Fälle geben kann, wo man die Anzeige für eine Operation aus kosmetischen Rücksichten nicht gelten lassen kann, wenn man einen geringen Heileffekt erzielt auf Kosten einer nicht reparablen Entstellung, lehren nicht nur Fälle von Erkrankungen der Augenanhänge, sondern

auch solche der Pupille, deren Erhaltung als wichtigstes Ziel zu gelten hat. Es gibt zwei Medikamente, deren sich die Augenheilkunde zum Erweitern und Verengern der Pupille bedient, das Atropin und das Eserin. Nun hat eine jede Frau mit Augen den Wunsch, diese Augen schön und vor allem ausdrucksvoll erscheinen zu lassen, was nicht nur durch geschicktes Unterzeichnen des Lidrandes bewerkstelligt werden kann, sondern mehr noch und natürlicher durch Vergrößern der Pupillen mittels Einträufelungen von Atropin, wozu das Gift, ähnlich wie das Morphium, leichtfertigerweise von manchen Stellen, besonders im Ausland, gegen hohe Bezahlung abgegeben wird. Wie leicht und wie schnell durch diese unsinnige Atropinbehandlung sonst gesunder Augen eine sichere Erblindung herbeigeführt werden kann, lehrten mich die Fälle zweier Bühnenkünstlerinnen, die längere Zeit auf der Bühne ihren Augenausdruck durch Atropingaben hervorgehoben hatten.

Jedes Selbstmedizinieren an den Augen ist gefährlich, außer etwa Umschläge mit verdünnter Borsäurelösung oder Kamillenaufschläge oder Augensalben, die entweder Zinkoxyd enthalten oder ungiftige Quecksilberverbindungen, je nachdem sie für Liderkrankungen oder für solche der Bindehaut verwendet werden; dagegen sollen Einträufelungen nur vom Arzte verordnet und vom Patienten unter peinlichster Vorsicht und Sauberkeit ausgeführt werden. Augenwässer, zum Teil bekannten Namens, sind in Mengen im Handel, und teils bringen sie keinen Nutzen, teils sind sie entbehrlich und im Verhältnis zu ihrem reellen Werte über Gebühr teuer, wobei die leichtfertigen Käufer immer noch froh sein mögen, wenn

sie ohne eine ernstere Schädigung ihrer Augen aus solchen selbstverordneten Kuren hervorgehen.

Nicht zu übersehen sind auch die Veränderungen der Augen, des Blickes und damit des Aussehens, die auf Sehstörungen, meist auf Kurzsichtigkeit und Fernsichtigkeit, sowie auf Astigmatismus (s. unten) beruhen. Bei der Kurzsichtigkeit — wird dieselbe, ebenso wie die Fernsichtigkeit, nicht zeitig durch ein geeignetes Glas korrigiert — zeigen sich bald Zustände, wie Zukneifen der Augen, Tränen derselben, Kopfschmerzen und andere Störungen, die auf den Gesichtsausdruck nicht ohne Einfluß bleiben.

Beim Astigmatismus erleiden von einem Lichtpunkt ausgehende Strahlen im Auge nach ihrer Brechung infolge von Krümmungs- und Brechungseigentümlichkeiten der Medien eine chromatische und sphärische Abweichung, bleiben also nicht mehr homozentrisch. Ist die Krümmung eine ungleiche in demselben Meridian des Gesichtsfeldes, so liegt unregelmäßiger Astigmatismus vor; ist die Krümmung eine ungleiche in verschiedenen Meridianen, so handelt es sich um regelmäßigen Astigmatismus, den in geringem Grade jedes Auge hat. Dabei kommen nicht nur Sehstörungen für die Nähe oder für die Ferne vor, sondern der Patient wird auch gezwungen, seitlich zu sehen, beispielsweise eine Zeitung beim Lesen nicht gerade vor sich hinzuhalten, sondern seitlich, damit er sein Auge so besser einstellen kann.

Hier helfen, wie gesagt, nur Gläser, die durch den Arzt — ich warne vor Okularien, die meist fragwürdig ärztlich geleitet sind — sachgemäß und passend zu bestimmen und von Zeit zu Zeit in ihrer Wirkung nachzuprüfen sind. Denn während hier das

Nichttragen eines Klemmers oder einer Brille, gar aus Eitelkeitsgründen, sich nach und nach rächen muß, so rächt sich andererseits auch die Eitelkeit, bei gesunden Augen irgendein Glas — gewöhnlich ist es ein Stiellorgnon — zu tragen und zu kokettem Spiel an die Augen zu führen.

NEUNTES KAPITEL

DAS OHR DER FRAU

Das schönste Ohr selbst einer schönsten Frau sieht der Mann mit dem Auge der Liebe anders an, als der Anthropologe, oder der Anatom, oder gar der Psychiater und Kriminalist mit dem prüfenden Blicke der Wissenschaft.

Das menschliche Ohr, das aus drei Teilen, dem äußeren Ohr, dem Mittel- und dem Innenohr besteht, kommt für uns, vom Standpunkt der Schönheitspflege aus beobachtet, nur als äußeres Ohr in Betracht. Dieses besteht aus der Ohrmuschel, dem Trichter, der die Schallwellen auffängt, und dem äußeren Gehörgang, der diese Schallwellen zum Trommelfell leitet. Die Ohrmuschel ist eine Platte aus gelblichem Knorpel von eiähnlicher Form, der mit Haut bedeckt und an dem Gehörgang befestigt ist. Er besitzt zahlreiche Gruben und Furchen, die für die Fortleitung der Schallwellen von großer Bedeutung sind. Der äußere Kanal heißt Helix, d. h. die gewundene Leiste, zu der parallel und nach vorn von ihr eine andere Erhöhung, der Antihelix, als Gegenleiste verläuft, die beide durch eine Grube voneinander getrennt sind. Vorn vom Antihelix liegt die Ohrmuschel, deren unterster Teil vom Ohrläppchen gebildet wird. Der äußere Gehörgang reicht vom Grunde der Ohrmuschel in einer Länge von 3 cm zum Trommelfell, hat eine leichte Wölbung nach oben,

nach vorn und nach innen und wird teils durch Knochen, teils durch Knorpel gebildet, derart, daß der äußere knorpelige Teil bei einer Länge von 12 mm mit der Ohrmuschel zusammenhängt; der innere knöcherne hat eine Länge von 18 mm und zeigt an seinem inneren Ende noch eine Rinne für den Ansatz des Trommelfelles.

Soviel von der Anatomie des Ohres, soweit es uns hier angeht und wie es in normalem Zustande in den richtigen Proportionen als schön gelten kann, wenn die Stellung zum Kopfe und die Größe und Form des Ohres den anatomischen und ästhetischen Anforderungen gerecht wird.

Aber idealgestaltete Frauenohren sieht man nur allzu selten, kleine Abweichungen sind fast bei jedem menschlichen Ohre zu finden; und wenn diese Abweichungen nicht gerade als Entartungszeichen angesprochen werden müssen, wie sie vor allem Lombroso bei Verbrechern und Geisteskranken in großer Zahl nachgewiesen hat, so kann ein solches Frauenohr immer noch als schön, wenn auch nicht als vollendet schön gelten.

Marro, Lombroso, Naecke, Ferriani, Nordau und andere Forscher haben sich mit diesen angeborenen Entstellungen und ihren Beziehungen zur Verbrechernatur und Geisteskrankheit beschäftigt; sie haben solcher Degenerationszeichen eine ganze Reihe zusammengetragen und nachgewiesen, daß einzelne Formen derselben, namentlich die, die den Gehirnschädel betreffen und die Schädelform und die Intelligenz berühren, sich bei bestimmten Verbrechern mehr oder weniger ausgebildet fast immer wieder nachweisen lassen.

Soweit diese Degenerationszeichen im besonderen wieder das menschliche Ohr, also auch das Frauenohr betreffen, sei hingewiesen auf Veränderungen in den erwähnten Erhebungen und Vertiefungen am äußeren Ohr, auf Verkümmerungen der Schenkel des Antihelix, Verengerung der Helixgrube, Defekte und übermäßige Umschlagung des Helix am freien Rande, flügelförmiges Abstehen der Ohren vom Kopf, Henkelohren und spitzen Übergang des Ohrläppchens mittels langer Hautfalte in die Wangenhaut.

Ich hoffe indes, daß sich meine verehrten Leserinnen nicht sofort nach dieser Blütenlese von Degenerationszeichen am äußeren Ohre, wozu noch Schwerhörigkeit, als Symptom des inneren Ohres, hinzukommen kann, kriminal-anthropologisch im Spiegel betrachten. Ich hoffe vielmehr, daß ich sie nicht eingeschüchtert habe mit diesen Entartungszeichen, wie sie das menschliche Ohr dem Psychiater, Anthropologen und Kriminalisten bietet. Nun, so schlimm ist die Sache wahrlich nicht, da es ganz normale und proportionierte Ohren bei der gewundenen und eigenartigen anatomischen Anlage des äußeren Ohres auch bei schönen Frauen nur wenige geben wird. Ein kleines Manko, dem Laienauge vielleicht unsichtbar, ist doch meist vorhanden, ein Minus, das den Gesamteindruck indes so wenig stört, daß man das negative Konto der Ohrform kaum damit belasten wird. Kurzum, ich beruhige Sie, meine Damen, nach der Richtung hin, daß ein etwas mehr als nötig abstehendes Öhrchen oder ein nicht freies Ohrläppchen Sie noch lange nicht zu Mörderinnen oder sonstigen Verbrecherinnen stempelt, und daß auch noch ein kriminalistisch-anthropologisch geschultes Auge mit Wohlgefallen auf

den entzückenden Entartungen ruhen wird. Ernsthaft gesprochen, sei übrigens noch darauf hingewiesen, daß auch die Kriminalistik diesen Degenerationszeichen nur dann Wert beilegt, wenn sie sich am einzelnen Individuum gehäuft, nicht vereinzelt vorfinden.

Solange diese kleinen Fehler eben nicht zu großen und entstellenden werden, solange gehen Sie nicht zum Ohrenplastiker, der Ihnen die Ohren, ist er erfahren und geschickt genug, auch bei größeren Entstellungen, wie sie ja nach Krankheiten und Unfällen vorkommen können, sicher wieder unsichtbar reparieren wird.

Das Ohr gilt bei der Frau als ein Augenpunkt der Schönheit, was sich ja auch dadurch kundgibt, daß die Frauen ihre Ohrläppchen zu allen Zeiten und in allen Ländern mit Zierrat versahen und noch heute in höchster Vollendung versehen, um diesen Schönheitspunkt besonders wirkungsvoll hervorzuheben. Deshalb zögern auch die meisten Eltern nicht, ihren Töchtern schon zum Teil in recht jugendlichem Alter Ohrlöcher bohren zu lassen, und im Mittelstande ist es gewissermaßen Brauch, den kaum kriechenden Mädchen Korallen, gleichsam wie einen Anklang an gewisse wilde Volksstämme des Südseearchipels, in die kaum entwickelten Ohren zu hängen und sie dadurch in ihrer Entwicklung zu behindern und in ihrer Form durch die größere oder geringere Schwere der Ohrgehänge zu benachteiligen.

Die Durchbohrung des Ohrläppchens ist über die ganze Erde verbreitet und dient, wie ich zeigte, der willkürlichen Hervorhebung einer körperlichen Schönheit. Die Mondaine der heutigen Zeit, sagt Holländer, schmückt die Ohren mit Perlboutons, die Inkaleute

der präkolumbischen Zeit verstanden es, durch Dehnung der beweglichen Ohrteile dieses äußere Organ derartig zu vergrößern, daß die spanischen Eroberer sie nach diesem charakteristischen Merkmal die Orejones, die Großohrigen, nannten.

Handelt es sich nun um eine Verkrüppelung oder Entstellung des ganzen Ohres, so muß man Holländer sowohl wie Bockenheimer recht geben, die sich als Chirurgen ebensowenig einen Erfolg von der Bildung eines gesamten neuen äußeren Ohres versprechen, wie es Fritz Koch tut. Vom plastischen Ersatz eines ganzen Ohres ist daher besser abzuraten, da Holländer sehr richtig betont, daß er ein gutes künstlich geformtes Ohr noch nicht gesehen habe, und daß man da besser den Frauen den Rat erteilt, den Defekt durch die Frisur, wie das ja leicht und modern und vollkommen geschehen kann, zu verdecken.

Anders liegt die Sache, wenn es sich um teilweise Plastiken am Ohr, speziell am Ohrläppchen, handelt, oder wenn wir Verkrüppelungen der Ohrmuschel zu korrigieren haben, wie sie mit angeborener Vergrößerung oder Verkleinerung der Ohren nicht selten verbunden sind. Diese plastischen Operationen, die besonders den Ersatz oder die verschönernde Umbildung eines Körperteiles bewirken wollen, sind in der Kosmetik von so außerordentlicher Wichtigkeit, daß dieselben an der Hand der Arbeiten meines Klinikkollegen Bockenheimer eingehender besprochen werden mögen.

Man nennt solche Operationen, die man zu kosmetischen Zwecken heute in weitem Umfang und mit, man kann wohl sagen, schon beispiellosen Erfolgen ausführt, primäre plastische Operationen, die im enge-

ren Sinne dazu dienen sollen, Unschönheiten des Gesichts zu verdecken, zu korrigieren und auszugleichen.

Solche korrektiven Operationen sind natürlich nur dann am Platze, wenn es sich wirklich um hochgradige Verunstaltungen handelt und wenn so verunstaltete Personen das ausdrückliche Verlangen haben, diesen Zustand durch eine Operation zum Besseren gewendet zu sehen, für die der Operateur ohne Bedenken die Garantie übernehmen kann.

Daß solche kosmetischen Operationen an die technische Geschicklichkeit und an die Genialität eines Operateurs die allerhöchsten Anforderungen stellen, liegt auf der Hand, und es erscheint daher auch nicht verwunderlich, daß die Chirurgie sich seit den mustergültigen Studien des Celsus schon vor Christi Geburt mit Plastiken beschäftigte, unter denen die der Hasenscharte eine besondere Stellung einnahm. An den Namen von Ambroise Paré, der 1590 als erster Chirurgus Karls IX. starb, und der für die Chirurgie des ausgehenden Mittelalters bedeutet, was Vesalius für die Anatomie war, knüpft sich eine erhebliche Vervollkommnung der plastischen Operationstechnik, die fast zur gleichen Zeit in dem Italiener Gaspare Tagliacozzi (1546—1599) einen schon als Meister zu bezeichnenden Vertreter, besonders in der Nasen- und Ohrenplastik, fand, die sein Schüler Giambattista Corteji in Bologna weiterpflegte und vervollkommnete. Tagliacozzi hatte das Glück, das Unglück derer mildern zu können, die durch die damals in Italien mit Hochdruck arbeitende Inquisition ihrer Ohren beraubt wurden, indem er den armen Opfern der Kirche ihre abgeschnittenen Ohren wieder ersetzte oder, je nach dem Grade der Verstümmelung, reparierte. So wurde er

der Vater der sogenannten italienischen Methode der chirurgischen Gesichtsplastik, die im wesentlichen darin bestand, den notwendigen Hautlappen aus dem Arm des Patienten zu entnehmen — der indischen, 1816 veröffentlichten Methode des Engländers Carpue gegenüber, der den erforderlichen Lappen der Stirnhaut zu entnehmen pflegte.

Die so weit vorgeschrittene Vervollkommnung der großen plastischen Operationen der neuen Zeit knüpft sich an die strahlenden Namen v. Graefe, Weber, Lisfranc, Dieffenbach, v. Langenbeck, v. Eßmarch, v. Bruns, Thiersch und v. Bergmann, zu dessen Schülern wieder Lexer und Bockenheimer gehören, während Fritz Koch der Schule Jansens entstammt. So lassen es heute die Vorarbeiten dieser Großen zu, nicht nur einzelne Gewebe, sondern ganze Organabschnitte zu überpflanzen, um das Verlorene zu ersetzen, Methoden, die bei dem Weichteil- und dem Knochenersatz im Gesicht natürlich weniger in Frage kommen. Dort teilt man die plastischen Operationen nach Marchand in solche ein, bei denen das Material zur Deckung des Defektes vom Träger stammt, ferner in solche, wo das Material von einem anderen Menschen entnommen wird, und schließlich in die, bei denen fremdes, lebloses Material Verwendung findet. Dazwischen gibt es naturgemäß alle möglichen Kombinationen, die man im Gegensatz zur einfachen Plastik als kombinierte Plastik bezeichnet. In sehr vielen Fällen kommt indes der Operateur mit einer einmaligen Operation, der einzeitigen Plastik, nicht zum Ziele und läßt dieser vorbereitenden Operation noch einen oder mehrere Eingriffe bis zur Erzielung eines brauchbaren Resultates folgen.

Während wir später ausführlich von der Nasenkosmetik und Nasenkorrektur zu sprechen haben, interessiert uns hier nur die plastische Chirurgie des Ohres, die Auroplastik, zu der uns vor allem Verletzungen das Material liefern. Als solche sehen wir Entstellungen der Ohren bei Akrobaten, bei Ringern und Boxern, bei Zimmerleuten und anderen Handwerkern, ferner nach Erfrierungen, Schüssen, Mensurschmissen, Verbrennungen und Verätzungen und nicht zu vergessen nach Infektionskrankheiten an.

Von diesen stehen die Tuberkulose und die Syphilis an erster Stelle, die beide, vornehmlich aber erstere, durch das Bohren der Ohrlöcher und das Hineingeben infizierter Ohrgehänge übertragen werden können, Krankheitsprozesse, die sehr schnell das Ohr zu zerstören vermögen, wie ja der Ohrknorpel schon auf leichtere Verletzungen oft mit Absterben seines Gewebes antwortet. Handelt es sich um angeborene Defekte, wo man die Operationen tunlichst in der Jugend schon ausführt, so ist nach Lexer wohl zu beachten, daß man das durch Plastik gebildete oder veränderte Ohr größer macht als das gesunde, da dieses weiterwächst, während das plastische sich durch Schrumpfungen eher noch verkleinern kann. Glücken solche Operationen nicht so, daß ein den Operateur und Patienten befriedigendes kosmetisches Resultat erreicht wird, so ist man eben darauf angewiesen, der Operation noch durch Prothesen, wie beim Auge, nachzuhelfen, die heute täuschend aus Zelluloid oder Papiermaché angefertigt und sinnreich und gut sitzend befestigt werden.

Abstehende Ohren, die einem Frauenantlitz auch kaum zur besonderen Zier gereichen, lassen sich bei

Erwachsenen ebenfalls nur durch einen operativen Eingriff beseitigen, der allerdings dankbar und erfolgversprechend ist. Dabei wird nicht nur ein Hautstreifen entfernt, sondern auch die federartig wirkenden Knorpelteile müssen in die gewünschte richtige Lage gebracht werden. Wendet man bei jüngeren Individuen eine Bandage, wie die Triumphbandage, zur Lagekorrektur der Ohren an, so muß dieselbe einmal richtig angepaßt sein und ihre Verwendung muß sich auch über einen entsprechend langen Zeitraum erstrecken.

Da abstehende Ohren häufig auch mit einer Vergrößerung einhergehen, so ist nicht nur die Ohrrichtung zu korrigieren und zu fixieren, sondern auch die Verkleinerung des Ohres ist anzuschließen, die durch Ausschneiden von Haut- und Knorpelstücken erzielt wird, wobei wieder auf die Härte dieses Gewebes Rücksicht zu nehmen ist.

Sonst beschränkt sich die Ohrkosmetik auf die Sauberhaltung der Ohrmuschel und des Ohreingangs und auf die Vermeidung von Ekzemen, jenen Hautkatarrhen, die als nässende, schuppende und borkenbildende Ausschläge dort gern ihren Sitz haben.

Eine starke Fettsekretion am Ohre, wie sie dasselbe bei Frauen häufig durch ihren Fettglanz entstellt, ist bei der Fülle der Talgdrüsen jener Gegend zu bekämpfen, ebenso wie die Ansammlung des Sekretes der Ceruminaldrüsen im Gehörgang, das sich dort als Ohrenschmalz festsetzt und verhärtet und Hörstörungen bis zur Taubheit bedingen kann. Deshalb soll das Ohrlöffelchen, das schon die alten Ägypter, Griechen und Römer kannten, vorsichtig gebraucht werden, um das Ohrenschmalz zu entfernen, das man

vorher nötigenfalls durch einen Tropfen einer Mischung von absolutem Alkohol mit Glyzerin erweichen muß oder durch eine Lösung von Natriumkarbonat, ein halbes Gramm auf je 20 Gramm Wasser und Glyzerin.

Das nässende Ekzem der Ohrmuschel behandelt man zweckmäßig mit Zinkichthyol- oder Zinkschwefelsalbenmull, wie sie die Fabrik von Beiersdorf in den Apotheken vertreibt, neben milden Pudern, Pasten und Dunstumschlägen und, wenn nötig, Einpinselungen mit sehr dünnen, 2—3 %, Höllensteinlösungen. Ist das Ekzem trocken, so kommt Zinkschwefelpaste oder Resorzin mit Erfolg zur Verwendung. Die Dunstumschläge ähneln dem Dunstverband, wie wir ihn bei der Behandlung der Handröte erwähnt haben.

Das so häufige und recht unangenehme Ekzem des äußeren Gehörganges erfordert nach Unna die Einführung der Janovskischen Salbenmullröhrchen von Zinkichthyol und, hört das Nässen nicht auf, Pinselungen mit 5prozentiger Höllensteinlösung oder Einführung eines mit sogar 10prozentiger Höllensteinlösung getränkten Wattepfropfes, der erst nach 24 Stunden entfernt wird. Tanninsalben, Pyrogallol und Teer finden auch dabei im geeigneten Stadium recht passende Verwendung, die indes nur vom Arzte zu bestimmen ist, da alle diese ausgezeichnet wirkenden Mittel, zur Unzeit verwendet, recht erheblichen Schaden stiften können.

Watte in die Ohren zu stecken, hat nur eine Berechtigung, wenn entweder ausfließendes Sekret, wie bei Mittelohrkatarrhen, nach durchtrenntem Trommelfell vor dem Abträufeln bewahrt werden soll, oder noch bei Ohrneuralgien, wo schon der Zutritt der Luft Schmerzen auszulösen vermag. Sonst beruht das

Wattetragen in den Ohren, das weder hygienisch noch kosmetisch ist, auf einem Altweiberglauben, daß Kopfschmerzen, Zahnschmerzen und Gott weiß welche Schmerzen durch den Wattepfropf im Ohre günstig beeinflußt werden können. Mit der Watte in den Ohren geht es wie mit manchen Augenglasträgerinnen, die besonders unter den Amerikanerinnen so häufig sind. Hirschberg hat, wie er sagt, ebenso vielen solchen Damen ein Glas abgenommen, wie er solche aufgesetzt hat; so habe auch ich mehr Damen die überflüssige Watte aus den Ohren genommen, als ich ihnen den Rat zu erteilen in der Lage war, welche hineinzutun.

ZEHNTES KAPITEL

DIE NASE DER FRAU

„Zwei Dinge sieht man zuerst von einer Frau, den Hut und die Nase,“ diese Weisheit verdanke ich einer Patientin, die eine Nase hatte, die ihr ebenso wenig gefiel, wie mir. Jetzt, nach ihrer Verschönerung, kann sie ruhig dem Blicke eines jeden kritischen Beschauers standhalten, der sich nach ihrer Behauptung sofort auf diese erneuerte Nase richtet, nachdem er auf dem sicher geschmackvollen und kostbaren Hute wohlgefällig geruht hat.

Die Nase ist der hervorragendste Teil des menschlichen Antlitzes und ist als solcher durch seine Stellung zum Gesicht und im Gesichte selbst, dann aber auch durch seine prominierende und, ich möchte sagen, seine provozierende Form ein Organ der ganz besonderen Beachtung und Beobachtung. Ist doch die Nase ein ausgesprochenes Rassezeichen, das den Neger anders aussehend macht als den Mongolen, den Eskimo anders als den Araber, den Perser und Juden anders als den reinen Arier. Sie dient noch heute den primitiven Völkern als eine Stelle, an der Zierraten befestigt werden, durch welche sie ganz und gar ihre Gestalt verlieren kann, wie man dies bei den Pflock- und Ringenasen in der melanesischen Inselwelt zu sehen Gelegenheit hat. Während hier die Nasenscheidewand durchbohrt wurde, um die Schmuckstücke zu tragen,

durchbohren die indischen Mädchen, besonders die Bajaderen, den Nasenflügel, um so seitlich Zierstücke anzubringen.

Ein kurzer Blick auf die Anatomie der Nase lehrt uns, daß dieselbe im wesentlichen aus einem festen Gerüst besteht, ferner aus Weichteilen, den Nasenlöchern, und dem Naseninnern, den sogenannten Nasenmuscheln. Das Nasengerüst besteht aus einem oberen knöchernen und einem unteren knorpeligen Teil der Nasenscheidewand, die die Nase in eine rechte und eine linke gleichgebaute Hälfte teilt. Das Naseninnere ist mit einer Schleimhaut bekleidet, die das Nasensekret abgibt, und der Naseneingang ist bei Frauen mit ganz hellen, feinen Härchen bestellt, bei Männern mit derberen Härchen, die dazu dienen, gewissermaßen als Filter schädliche Stoffe vom Eindringen in die Nase, die bekanntlich als Eingangspforte für viele Krankheitskeime anzusehen ist, abzuhalten.

Die Form der Nasen ist einmal der Rasse, dann aber auch der Art nach völlig verschieden, ja man kann wohl sagen, daß es kaum zwei menschliche Nasen gibt, die einander in jeder Beziehung gleich sind.

Flache, platte und breite Nasen kennen wir bei den Negern, kleine, feine gebogene Nasen bei den Jüdinnen Marokkos, große gebogene Nasen bei den arabischen Völkern und den Juden, während manche Familien typische, teils lange und große, teils gebogene Nasen haben, die sich wie bei den Habsburgern neben ihrer berühmten Lippe auf alle Mitglieder durch Jahrhunderte forterbten.

Wenn man als Ideal die feine, griechische, leicht geschwungene Nase ansieht, so muß eben auch diese

Idealnase in das betreffende Frauengesicht passen, um erst in der Tat zu einer Idealnase zu werden, denn was nützt die schönste Nase, wenn sie die Trägerin nicht „kleidet", wenn sie ihr eben nicht zu Gesicht steht? Es muß vor allem eine Harmonie der einzelnen Gesichtspartien vorhanden sein, damit sich ein harmonisches und schönes Gesamtbild formt, und am wenigsten darf eine Nase, sei es am Nasenrücken oder an den Fleischteilen, unschön oder gar mißgestaltet sein, weil sie hauptbestimmend für den Gesamteindruck des Gesichtes bleibt.

Die äußerlich sichtbare Nasenbekleidung aus Muskulatur, Fett und Haut und den entsprechenden Nerven und Blutgefäßen und Drüsengebilden bestehend, ist ihrem Ansehen nach gleich der Hautbekleidung des ganzen Gesichtes, wenn auch die Nasenhaut, besonders die der Nasenspitze, weniger die der Nasenwurzel nach der Stirne zu, durch Sonnenbrand leichter gerötet oder gebräunt wird, ebenso wie im Winter Frosterkrankungen der Nase sich gern an der exponierten Nasenspitze etablieren.

Die Nase ist ein sehr wichtiges und feines Organ, das nicht nur den so notwendigen Geruch vermittelt, wodurch manche Tiere, die Hunderassen zum Beispiel, direkt als Nasentiere unterschieden werden, sondern sie dient auch der Luftzufuhr derart, daß sie die Luft anwärmt, zumal während des Schlafes, ehe sie diese Luft durch die Eustachische Tube, die Nase und Rachen verbindet, den Lungen zuführt.

Daß auch die Sprache, ja sogar die Intelligenz und das Hörvermögen durch gewisse Veränderungen in der Nase, namentlich die sogenannten adenoiden Wucherungen, nachteilig beeinflußt werden kann, und

daß sie mit anderen Umständen vereint das häßliche und störende Schnarchen — von dem noch zu sprechen ist — vermittelt, sei hier nur erwähnt.

Die Nasenhaut ist vor allem reichlich mit Talgdrüsen besetzt und ist, da sie sozusagen der Windfang des Gesichtes ist, auch der Fangschirm für allen möglichen Schmutz, der in der Luft umher fliegt und sich an dem Fett der Nase, vornehmlich der Nasenflügel, ansetzt. Ist die Talgabsonderung dort eine stärkere und ist die Fettschicht eine sichtbare und deutlich haftende, so lagert sich auch gern der feine, schleimartige Schmutz ab, der von den Damen mit dem Puderpapier entfernt zu werden pflegt, allerdings ein Vorgehen, das für viele Damen zur Quelle der gefürchteten, aber harmlosen Mitesser wird, die mit Vorliebe ihren Sitz am Nasenlochende der Nasenflügel haben. Am Naseneingange ist eine bevorzugte Stelle für Hautentzündungen, die sich auch gern und häufig bei einem längeren Schnupfen entwickeln und mit Wundsein des Naseneinganges zu beginnen pflegen. Kleine Entzündungen der Haarfollikel der Vibrissen, der Haare im Naseneingang, können zu jenen bekannten und recht schmerzhaften Furunkelchen führen, die die Nase anröten und bis zu ganz erklecklichen Dimensionen anschwellen lassen.

Solche Nasenrötungen gehen natürlich mit dem Schwinden der Ursachen leicht vorüber, während es einige Formen der Nasenröte gibt, die schon ein nachdrückliches Eingreifen des Arztes erfordern.

Kosmetisch kommt neben der Veränderung der Nasenform, die wir noch eingehend betrachten werden, als wichtigstes die rote Nase in Betracht, die in der Tat ja schon den Mann entstellt und ihm den zum

Teil unberechtigten Vorwurf des Trinkers einträgt; sie fällt aber bei einer Frau noch störender ins Auge, besonders, wenn mit der Nasenröte noch Veränderungen ihrer Oberfläche vergesellschaftet sind, die die Nase vergrößert und uneben erscheinen lassen und schließlich das Bild herbeiführen, das man mit Rhinophym, mit Pfundnase bezeichnet.

Man hat lange in der Dermatologie zwei Krankheitsformen der Nasenröte zusammengeworfen, die der geniale Hautarzt Unna mit Recht scharf voneinander getrennt hat. Das ist die Rosacea und die Acne rosacea, die wir schon mit ihren medizinischen Bezeichnungen benennen müssen.

Unter der Rosacea, bei der man die durch Gefäßverengung bedingte und die ekzematöse unterscheidet, versteht Unna die an der Nase, hauptsächlich an der Nasenspitze lokalisierte Stauungsröte, die durch eine abnorm starke muskuläre Reizbarkeit der Hautgefäße veranlaßt wird und die ihrem Wesen nach eine frostartige Erkrankung darstellt. Verschiedene Autoren sind der Ansicht, daß die Rosacea das äußerlich erkennbare Zeichen einer Erkrankung des Naseninneren darstellt, indem sie darauf fußen, daß ja auch andere Erkrankungen, wie Nasenlupus (Tuberkulose der Nasenhaut) und auch der Aussatz in ihrem Beginne ihren Sitz in der Nase haben. Ein anderer Arzt wieder sieht die Ursache des Leidens in einem chronischen Nasen- und Rachenkatarrh, der bei solchen Kranken immer vorhanden sei, wobei es durch die langdauernden Entzündungsprozesse zu einer Stauung in den Venen komme.

Man muß aber, sagt Trautmann, einen großen Unterschied machen zwischen den durch Krankheits-

vorgänge in der Nase bewirkten Stauungen und der Krankheit, die unter dem Namen Acne rosacea bekannt ist. Die Acne ist nämlich eine besondere Art von Follikelentzündung, wie sie im Gesicht an allen Stellen auftritt; sie besteht aus einem Komplex von fettigem Talgfluß, Ansammlungen von unentleerbarem Sekret in den erweiterten Talgdrüsen, deren Öffnungen sich als Comedonen, als Mitesser, wie ich sie bereits erwähnte, schwarz färben, und einer Pustelbildung in den Follikeln, die wir als Acnepusteln bezeichnen. Diese Acnepusteln entstehen, um Pinkus zu folgen, im Gesichte von Knaben und Mädchen zur Zeit der Geschlechtsreife und können sich bis zum 25. Jahre in verschieden hohem Grade halten, um dann nach und nach abzuklingen, wobei dies bei Männern mit starkem Haarwuchs früher geschieht als bei Frauen. Zu den besonders stark befallenen Stellen gehört neben Wangen, Stirn, Schläfen, Kinn auch die Nase, neben der fast immer noch Brust und Rücken ergriffen sind. Mit dieser Acneform verbunden, aber auch allein, entsteht als eigene Krankheit die oben erwähnte Rosacea, die sich im wesentlichen als eine Rötung der Haut dokumentiert, die eben durch chronische Erweiterung der Blutgefäße bedingt wird. Diese sind oft als kleine oder deutlichere Äderchen sichtbar und treten natürlich an der Nase, speziell an der Nasenspitze, ganz besonders hervor, zumal wenn sie sich, wie gern am Kinn, zu roten Flecken vergrößern. Diese Rötung ist nicht gleichmäßig, sondern geht mit dem zunehmenden Blutzufluß, der plötzlich einsetzt, einher, wie solcher nach reichlichen Mahlzeiten und nach psychischen Aufregungen oder auch durch Hitzereize sich einstellen kann.

Die Behandlung der Acne selbst besteht in Schälkuren, wie solche der Arzt verordnen und beaufsichtigen muß, während die Rosacea mit Elektrizität, der Kappschen Nasenklemme, sowie mit Schwefelpräparaten, mit Kummerfeldschem Waschwasser und mit Aufschlägen des Breis von Fanghi di Sclafanu behandelt werden, — nicht zu übersehen die Hefe, die als natürliche und künstliche innerlich gegeben wird, während die Hefeseife, z. B. als Laevurinoseife äußerlich mit Erfolg ihre Anwendung findet.

Kommt Acne plus Rosacea zusammen, so entsteht das bereits erwähnte Rhinophym, die Pfund- oder Knollennase, die sich als eine apfelgroße, mehrknollige Vergrößerung der Nase zeigen kann, die in großen Lappen überhängt und in manchen Fällen den Eindruck macht, als sei ein gelappter Knollen der Nasenspitze aufgehängt. Um dieses furchtbar entstellende, die Trägerinnen unmöglich machende Nasenungeheuer zu entfernen, das gelbrot bis braunrot mit braunen Tönen gemischt erscheint, greift der Dermatologe einfach zum Messer, mit dem er im wahrsten Sinne des Wortes die Nase abschält und wieder glatt schneidet, was ohne jede Gefahr und mit bleibendem Erfolge geschehen kann. Eine ähnliche Verunzierung kann die Nase erleiden, wenn die Acneknötchen sich so verstärken, daß sie ein der mit vermehrter Blutzufuhr einhergehenden Acne ähnliches Bild geben, wobei denn auch wirkliche Pusteln entstehen. Der höchste Grad dieser Hautveränderung wird als Couperose bezeichnet, eine schwammige, braunrot gefärbte Verdickung der Wangen, des Kinns, der Stirn und besonders der Nase, die bis zur Form der Knollennase wachsen kann. Als Heilung kommen hier starke

Schälungen mit Resorzin und Naphthol-Schwefelsalben in Betracht, neben den Röntgenstrahlen, die auch, vorsichtig dosiert, hier ihre Zauberkraft zeigen.

Wichtig und doch nicht allgemein bekannt ist eine Nasenröte, deren Stauungsursprung seinen Sitz in dem Geschlechtsapparate der Frauen hat, der ja in verschiedenen Beziehungen zu der Nase und ihren Funktionen steht, wie sie Fließ, ich und andere Autoren nachgewiesen haben. Dann ist notwendigerweise eine örtliche Behandlung der Gebärmutter und ihrer Anhängsel erforderlich, um das Übel wirksam zu bekämpfen.

Man hat aber neben den angeführten Behandlungsmethoden der Acne und der Rosacea noch ein wichtiges Heilmittel in der Massage, wie sie gerade bei der Couperose mit allerbestem Gelingen nach Jacquet ausgeführt wird und selbstverständlich auch bei allen anderen Acneformen und Acnearten Verwendung findet. Die Gesichtsmassagen, die, wie überhaupt die kosmetische Massage, mein verehrter, leider zu früh verstorbener Freund Zabludowski ausgebildet und eingeführt hat, ist von seinen Schülern, unter denen sich speziell Kirchberg mit diesen Massagezweigen befaßt, weiter fortgebildet und verbreitet worden. Denn einer jeden Dame, die ihr Gesicht oder gerade ihre Nase durch Acne oder Rosacea verschandelt sieht, muß es einleuchten, daß, wo Zirkulationsstörungen die Ursache sind, die Massage von günstigem Einfluß sein muß, ebenso da, wo Hindernisse in dem Abfluß des Talgs aus den Talgdrüsen der Haut bei überreicher Sekretion bestehen; dies um so eher, als man genügend Mittel hat, den Effekt dadurch zu sichern, daß man die Talgdrüsenausführungs-

gänge — worauf ich bereits hingewiesen habe — durch mechanische Reibmittel, wie Marmorseife und Bimssteinstaub, eröffnet. Bei leichterer Form der Rosacea wird als einfaches Mittel der Skarifikator angewendet, ein feines, lanzenspitzenartiges, doppelschneidiges Messerchen, mit dem die erweiterten Äderchen geritzt und so zerstört werden, eine kleine, harmlose Operation; der sich jede Dame ohne Messerfurcht unterziehen kann.

Nicht selten sieht man in der Nasenlippenfalte eine Art lokalen Schmerfluß, auf den Eichhoff als besonders häufig verweist. Dort bildet sich gern eine oberflächliche Entzündung und Rötung jener Nasenteile, welche die Grenze bilden zwischen Nase, Lippe und Wange, der erwähnten Nasolabialfalte, welche sich als mehr oder weniger markierte Furche (Intrigantengesicht, Mephistomaske) an dem Nasenflügel herunterzieht. In dieser Furche ist auch der Sitz vieler Talgdrüsen, die sich bei reichlicher Talgabsonderung dem Waschen in ihrer etwas versteckten Lage leicht entziehen können. Infolgedessen setzen sich die Talgmassen dort leicht fest, bilden Krusten und geben auch allen möglichen Parasiten Gelegenheit, sich so recht ins Fett zu setzen. Der Benzin- oder Eau de Cologne-Wattebausch, morgens und abends angewendet, bildet ein Radikalmittel.

Noch einige Worte über eine Plage der Menschheit, die Ihnen allen bekannt und von jeder Frau nicht weniger gefürchtet ist, als von dem stärksten Manne, der diesem Leiden ebenso untertan ist, wie die zarteste Frau. Das ist der Schnupfen, besonders aber der chronische Schnupfen; er ist ja der Ausgangspunkt aller möglichen Unannehmlichkeiten, unter denen das unästhetische laute Schnauben ins Taschentuch, das

wie Trompetenstöße erklingt, eine ist, die sich gerade in öffentlicher Stille, wie im Theater- und im Konzertsaal, so oft und so störend bemerkbar macht.

Mittel gegen Schnupfen gibt es viele, in Form von Pulvern zum Aufschnaufen und Austrocknen der dauernd absondernden Nasenschleimhaut, dann Nasenwässer, die Jod, Borax oder Kochsalz enthalten; Resorzin, gepulverte Borsäure, gemischt mit Xerophorm, Formanwatte, werden empfohlen, und eine Nasendusche, gewöhnlich die Fränkelsche, wird angeschafft, um den bösen Feind niederzuzwingen, der die Nase schon durch Rötung und Schwellung verunstaltet und den Naseneingang durch eine Entzündung zum „Blühen“ gebracht hat. Diese beliebte Behandlung mit der Nasendusche, die viele Damen bei der täglichen Toilette, ohne mit einem Schnupfen behaftet zu sein, aus rein kosmetischen Rücksichten ausüben, ist doch immerhin mit einiger Vorsicht zu unternehmen, da der Druck, mit dem die Wassersäule ins Naseninnere abläuft, ein nicht geringer ist, wenn der Neigungswinkel des Kopfes beim Einlauf zu groß genommen wird. Dadurch können Mengen der Spülflüssigkeit durch die Eustachische Röhre ins Ohr gelangen und dort eine Kette recht erheblicher Beschwerden hervorrufen.

Ein wahres Kreuz aber für Arzt und Patienten, ein Martyrium für letzteren und eine Qual für seine Umgebung ist die Ozaena, die Stinknase, die leider eine nicht eben seltene Erkrankung ist, auf mannigfachen Ursachen beruhen kann und jetzt gerade als Unterlage für eine Sammelforschung dient, die dies scheußliche Leiden noch näher erforschen und Mittel zur endgültigen Bekämpfung desselben herbeischaffen

soll. Ist schon der übele Mundgeruch etwas Furchtbares, so ist er wonniger Rosenduft gegen die Stinknase, deren faden, fauligen Geruch kein Mensch vergißt, der ihm jemals begegnet ist. Er ist so durchdringend und weittragend, daß man ihn schon auf mehrere Schritte wahrnimmt, und er ist weiter so haftend, daß er eine ganze Wohnung in kurzer Zeit durchdringen und sich dort festsetzen kann. Die Träger einer Stinknase, die meist auf krankhaften Vorgängen an der Nasenschleimhaut und am Nasenknochen beruht, sind in menschlicher Gesellschaft fast unmöglich und ziehen sich daher scheu von jedem Verkehr zurück. Neben den zahlreichen Angaben zur Behandlung der Ozaena, die selbstredend peinlichste und niemals ausgesetzte Säuberungen erfordert, hat sich das Eichhoffsche Aristol besonders als Schnupfpulver bewährt, indem es das quälende Hauptsymptom, den üblen Geruch, fast sofort, natürlich nicht dauernd, beseitigt.

Eines der allerwichtigsten Gebiete der plastischen Operationen im Gesicht ist die an der Nase, die Rhinoplastik, die, wie wir bereits sagten, sich als italienische Methode an den Namen Tagliacozzis knüpft. Diese Rhinoplastik teilt man nach Bockenheimer in eine teilweise und eine totale ein, je nachdem man die ganze Nase oder nur Teile derselben zu ersetzen hat, während natürlich die Rhinoplastik, mit Plastiken an den Lippen oder Wangen verbunden, auch vielfach erforderlich sein kann.

Die teilweise Rhinoplastik betrifft, dem anatomischen Bau der Nase entsprechend, entweder deren Knochengerüst oder ihre Weichteile, die Nasenhälfte, den Nasenflügel, die Nasenspitze und die Scheidewand der beiden Nasenhälften.

Bei Operationen am knöchernen Nasenteil kommt die der Sattelnase in Betracht, die angeboren oder erst durch zerstörende Krankheitsprozesse oder durch Verletzungen entstanden sein kann. Diese eingesunkenen Nasen haben Lexer, Joseph, Koch, Holländer, Kapp, Bockenheimer und ich auf verschiedene Arten korrigiert, die hier anzugeben nicht der Platz ist, die aber ganz ausgezeichnete, ja vollendete Resultate ergeben haben. Hier zeigt sich die Überlegung und die Geschicklichkeit des Operateurs, die richtige Operation zu wählen und dieselbe technisch vollendet auszuführen.

Als das Paraffin von Wien aus durch Gersuny in die kosmetische Chirurgie Eingang fand, wurde dessen Verwendungsbezirk gerade auf diese Defekte der Nase, wie die Sattelnase, ausgedehnt, ein Vorgehen, das sich aber trotz anfänglicher blendender Resultate nicht bewährt und behauptet hat, der vielen Unzuträglichkeiten wegen, die das eingepflanzte Paraffin bei seiner Wanderlust und Beweglichkeit herbeiführt. Die einzelnen Formen des operativen Vorgehens bei der Rhinoplastik anzugeben, ist bei den vielen Methoden, wie sie König, Schimmelbusch, Israel, Zuckerkandl und viele andere Chirurgen ausgebildet haben, unmöglich und auch zwecklos für meine Leserinnen; sie müssen ihre mißgestaltete Nase ja doch dem Arzte anvertrauen, der ihr Vertrauen besitzt und dessen Ruf als Nasenoperateur ihnen genügende Garantien für das Gelingen bietet.

Ein wichtiger Faktor bei Nasenkorrekturen ist natürlich die Vermeidung von Narben, die das Gesicht entstellen können und das kosmetische Resultat an der Nase selbst recht erheblich beeinträchtigen. Des-

halb habe ich gern Nasenkorrekturen mit Koch und nach Koch ausgeführt, die den Vorzg haben, ohne äußerliche Narben gemacht zu werden. Dabei handelt es sich um die Beseitigung einer Krümmung des Nasenknochens (semitische Nase) oder um eine entstellende Verdickung oder Abweichung des Knochens mit Schiefstellung desselben und der Nase, wie nach Nasenbeinbrüchen. Hier verwendet Koch eine von ihm erfundene und praktisch vielfach ausgeprobte gedeckte Fraise, mit der er unter der vom inneren Naseneingang aus abgehobenen Nasenschleimhaut den Knochen zurechtdrechselt oder Knochen oder künstliche Prothesen einfügt, ohne auch nur einen Schnitt außen an der Nase ausgeführt zu haben.

Woher das Material zur Deckung von Defekten an den Weichteilen der Nase zu entnehmen ist, lehren die Angaben von Esmarch, Lexer, Koch, Payr und vielen anderen, die sich ihr Deckungsmaterial aus dem anderen Nasenflügel holen, um einen Defekt desselben zu decken, oder die für Operationen an der Nasenspitze, wie Busch es angab, den Hautlappen aus dem Nasenrücken und aus der unbehaarten Stelle an der Nasenwurzel entnehmen. So korrigiert die plastische Chirurgie der Nase an ihr noch manche anderen angeborenen oder erst durch Krankheiten oder Unglücksfälle erworbenen Verunstaltungen; so das Eingesunkensein der Nase, Defekte an der Nasenscheidewand und ihren Ersatz bei völligem Fehlen derselben, wobei auch fremdes Material eine Zeitlang benutzt wurde, das aber tunlichst von den Chirurgen vermieden wird.

Die totale Rhinoplastik hat — ich folge weiter Bockenheimer in seinen Ausführungen — solche Operationen auszuführen, die entweder die ganze Weich-

teilmasse der Nase zu ersetzen haben oder solche, bei denen außer den Weichteilen auch das ganze Knochengerüst der Nase ersetzt werden muß. Für diese beiden großen Operationsgruppen stehen uns die bereits schon angedeuteten Methoden zur Verfügung, nämlich die indische Methode nach Carpue, die französische Methode nach Serre-Nélaton und die italienische Methode nach Tagliacozzi, v. Gräfe und die neueren Methoden nach Israel, Koch und Lexer.

Ist die Sachlage eine so ungünstige, daß eine Rhinoplastik bei ihrem umständlichen und langwierigen Verfahren keinen so günstigen Erfolg verspricht, so ziehen es manche Ärzte vor, totale Nasendefekte durch Prothesen, wie sie Tiemann und Esmarch-Kowalzig angegeben haben, zu ersetzen. Solche Prothesen werden aus Kautschuk, aus Zelluloid und aus Papiermaché übereinstimmend mit der übrigen Gesichtsbildung hergestellt und durch ein Brillengestell oder durch Federn festgehalten, wobei man an der Ansatzstelle der Prothesen durch Schminken oder gefärbtes Kollodium den Übergang etwas kaschieren muß.

Immerhin sind diese Ersatzmaterialplastiken, vor allem aber die Prothesen, nur im alleräußersten Notfalle zu verwenden, da die Technik der Plastiken mit eigenem Material eine so fortgeschrittene ist, daß man wohl in den meisten Fällen damit zu einem erwünschten Ziele gelangt.

Ich habe schon darauf hingewiesen, daß viele Krankheiten der Nase ganz außerordentliche Allgemeinsymptome hervorrufen können, wie nächtliches unwillkürliches Urinlassen, Nachtfurcht, der Epilepsie ähnliche Anfälle, Geruchsanomalien, Tränenträufeln, Sprachveränderungen und Augen- und Ohrenerkran-

kungen, letztere mit Schwerhörigkeit einhergehend. Aber auch eine kosmetisch wichtige und dabei ebenso belästigende wie häßliche Erscheinung kann in der Nase ihren Ursprung haben, das Schnarchen.

Sie wissen ja, meine Damen, daß sich ein Mann der Frau und diese ihrem Gatten durch nächtliches Schnarchen oder auch durch Schnarchen schon beim Einnicken und beim Mittagsschläfchen so recht aus tiefstem Herzen verekeln kann; denn die furchtbaren Schnarchtöne, die bald klagend, bald drohend, bald grunzend, bald schnaubend und sich gleichsam selbst übertönend ausgestoßen werden, sind aus dem liebsten Munde oder aus dem Munde des Liebsten gerade keine Sphärenmusik. Hier heißt es, zur Erforschung der Ursache ganz besonders kritisch vorgehen und nicht auf das erste beste Inserat hin eine der vielen Schnarchbinden kaufen, die erst wirksam werden können, wenn die Verstopfung, die die Atmung durch die Nase im Schlafe verhindert, beseitigt worden ist. Bei solchen Hindernissen, die auch im Nasenrachenraum ihren Sitz haben, besonders auch bei sehr tiefem Schlafe, wo noch durch Erschlaffung der Gaumenmuskulatur die Zunge nach hinten sinken und an sich schon die Ursache für das Schnarchen abgeben kann, verstummt das Schnarchen, wenn der Schnarcher im Schlafe eine andere Kopflage erhält.

Etwas sehr Störendes und zugleich sehr Unästhetisches ist auch das Gähnen, das normalerweise eine gedehnte und tiefe, fast krampfhafte Einatmung mit beträchtlichem Öffnen der Kinnlade darstellt, wozu oft Speichel- und Tränenfluß hinzutritt. Dieser rein automatische Vorgang schließt mit einer gleichfalls gedehnten, geräuschvollen Expiration ab und ist durch

einen gewissen Sauerstoffmangel des Blutes und durch das Bedürfnis nach Blutzufuhr in die Nervenzentren bedingt. Bald bleibt es — nach Charcot — beim einfachen Gähnen, mehr oder weniger geräuschvoll, bald ist es mit Reckbewegungen und allgemeinen Muskelkontraktionen verbunden, die dem Gähnen folgen oder dasselbe begleiten können. Das krampfhafte Gähnen, der Gähnkrampf, ist ähnlich dem Schlucken und den Lach- und Weinkrämpfen ein Respirationskrampf und wird von dem Inspirationszentrum, das im Gehirn seinen Sitz hat, eingeleitet. Diesem Gähnkrampf, der nicht selten als Symptom bei Gehirn- und anderen Nervenerkrankungen auftreten kann, steht das krampfhafte Gähnen gegenüber, dass sich bei längerem Aufenthalte in verdorbener Luft, überfüllten und schlecht ventilierten Wirtshäusern, Gesellschaftssalons und Theatern als unbesiegbares Schreckgespenst einstellt; es ist unzweifelhaft — nach Eulenburg — teilweise durch den veränderten Gasgehalt, Sauerstoffmangel und gleichzeitige Überladung mit Kohlensäure des Blutes bedingt, das zum verlängerten Marke fließt, wo der Sitz des Atmungszentrums liegt.

Dieses krampfhafte Gähnen findet sich besonders auch bei hysterischen Frauen, wo es Charcot und Eulenburg geradezu für ein Hauptsymptom erachten; hierfür führt Charcot das Beispiel einer 17jährigen Patientin an, die in der Minute acht Gähnanfälle hatte, die sich in 25 Stunden auf 7500 steigerten. Ähnliche Beobachtungen haben Pitres und Binswanger gemacht. Aber auch bei Neurasthenikern findet sich dieses krampfhafte Gähnen, bei Patienten, die durch Schlaganfälle gelähmt sind, ferner bei blutarmen und mangelhaft ernährten Personen, bei Darmwürmern und bei

Magen- und Gebärmutterleiden. Daß das Gähnen zu den „Infektionskrankheiten“ zu zählen ist, weiß jedermann, der einmal mit Gähnen angesteckt wurde, was nicht nur durch direkte Infektion von einem Gähner zu geschehen braucht, sondern auch durch bloße Vorstellung erzielt werden kann.

Der schon erwähnte Schluckser, Schlick, Hetschen, Schnackler, und wie sonst die Bezeichnungen für den Singultus der Mediziner noch lauten mögen, ist recht lästig, um so mehr, als er auf die Umgebung auch noch komisch zu wirken pflegt. Er beruht auf plötzlich eintretenden krampfhaften Zusammenziehungen des Zwerchfelles, wie sie sich nach Genuß zu kalter oder zu heißer Speisen einstellen, wenn es nicht ein krankhafter Schlucken ist, wie er beispielsweise bei Erkrankungen des Bauchfells ein gefürchtetes Symptom darstellt. Als Mittel gegen den Schlucken werden, neben vielen zwecklosen und scherzhaften Verarztungen, mit Erfolg einige Schlucke kaltes Wasser gegeben bei angehaltenem Atem, ferner ein Stück Zucker, Beklopfen des Rückens, Einlegen einer Messerklinge in den Nacken und plötzlich herbeigeführtes Erschrecken, sowie jedes andere suggestive Ablenken des Patienten von dem quälenden Singultus.

An diese Kette der machtvollen Unannehmlichkeiten gliedert sich auch noch der Rülpser, das Aufstoßen, der Ructus an, der ebenfalls auf einem klonischen Krampf des Zwerchfelles beruht. Es handelt sich beim Ructus um Entleerung von übelriechenden Magengasen, wobei häufig ein Teil unverdauter Speisen mit hochgehoben wird. Rettiche, Sauerkraut, stark kohlensäurehaltige Getränke sind ebenso auslösende Ursachen für das Rülpsen, wie es chronische Magen-

katarrhe sind und nervöse Magenleiden oder chronischer Alkoholismus, wo sich das Aufstoßen besonders des Morgens, verbunden mit Würgen und Erbrechen, einstellt. Eine besondere Form ist das bei Frauen vorkommende hysterische Rülpsen, das in der Mehrzahl der Fälle nur die durch das hysterische Luftschlucken in den Magen gelangte Luft wieder auf natürlichem und kürzestem Wege herausbefördert.

Die Sitte der Chinesen, ihre Gastgeber nach reichlichem Mahle durch einen herzhaften Rülpser zu ehren, wird sich hoffentlich selbst auf dem leicht möglichen Wege über unsere chinesischen Schutzgebiete bei uns nicht einbürgern, und wir werden es noch immer vorziehen, unseren liebenswürdigen Wirtinnen unseren Dank für Speise und Trank in wohltönenderer Form durch zierlich gesetzte Worte auszusprechen.

ELFTES KAPITEL

FRAUENLIPPEN UND FRAUENMUND

Ein schöner Frauenmund, gesäumt von feingeschwungenen Lippen, die in lachendem, gesundem Rot erstrahlen, die sich beim Sprechen und beim Singen in harmonischer Form öffnen und schließen und zwei Reihen von Perlmuttzähnen hervorleuchten lassen, ist wahrlich eine herrliche Zierde des Frauenantlitzes, und der Beschauer und der Hörer haftet gern mit Auge und Ohr an so vollendeten Gaben einer gütig spendenden Natur.

Die Dichter haben die Rosenlippen und die Mündlein und die Münder besungen, die größten Maler und Bildhauer aller Zeiten haben sich daran versucht, den Frauenmund darzustellen, aus dem die Worte der Mutterliebe entströmen, die Seufzer des Begehrens, das Stammeln des Geständnisses, wie die Klagen des Entsagens, der Trauer und des Leidens. Man denke sich die Stimme einer geliebten Person, die uns aus dem Grammophon entgegenklingt, verglichen mit dem lebendigen Wort, lebendig geworden, weil es, gleichsam tief aus der Seele oder dem Herzen dringend, den Mund nur als Schallraum, als Ausgangsöffnung verwenden muß. Man vergegenwärtige sich die großen Sprecherinnen und gefeierten Sängerinnen der Bühnen, an deren Lippen in des Wortes engstem Sinne eine atemlose Hörerschar hängt, und eine jede meiner

Leserinnen erinnere sich irgendeines harten, lieblosen oder ungewollten Wortes, das, ihr selbst zur schnellen Reue, dem Gehege der Zähne, wie Homer sagt, entfloh, um auf eigenen Schwingen weiterzufliegen, ohne daß der auch noch so dringende Wunsch es hätte zurückzurufen vermocht.

Die menschliche Stimme ist aber nicht nur das Mittel zur gegenseitigen Verständigung und Vermittlung — verständigen kann sich auch die stumme Frau —, sondern sie wirkt nach durch den Klang und durch die Farbe, die Tonart und die Tongebung, klingt weich oder hart, zärtlich oder rauh, um verhaltene Tränen anzudeuten oder verhaltene Lust aufjauchzen zu lassen. Weiter aber spricht die Stimme auch zum Herzen in erotischer Hinsicht, sie kann abstoßen und vergrämen, sie kann aber auch Lustgefühle auslösen, besonders beim Manne, der ewig dem Sirenensange folgt.

Die menschliche Stimme, sei es die Sprech- oder die Gesangstimme, ist ein so komplizierter Apparat, ein so gewaltiges Meisterwerk der Natur, daß ich mir an dieser Stelle die Darstellung der Physiologie des Sprechens versagen muß und nur einige Umstände herausgreife, die die Stimme in ihrer Reinheit, Schönheit, in ihrem Wohllaut und in ihrer Klangfülle beeinträchtigen können und daher bei der Frau zu bekämpfen und möglichst zu beseitigen sind.

Lispeln und Stottern sind so verbreitete Sprachfehler, daß ich sie nur erwähne, um darauf hinzuweisen, daß sie auch in ihren lange bestehenden und schweren Formen endgültig geheilt werden können, wie die ausgezeichneten Resultate von Gutzmann und die der Deinhardschen Anstalt in Eisenach

dartun. Heisere und rauhe Sprache hat ihre Ursache in angeborenen Veränderungen des Kehlkopfes oder in später aufgetretenen Erkrankungen, die auch die Stimmbänder befallen können und bei manchen Leiden als eine unter Umständen lange bestehende Störung eine totale Sprachlosigkeit oder besser Klanglosigkeit der Stimme — eine Aphonie — bedingen. Aber auch durch mangelhafte Zahnstellungen und durch defekte Zähne kann die Sprache beeinflußt werden, ebenso durch ungünstige Stellung des ganzen Kiefers, durch die auch die Mundstellung selbst nachteilig beeinflußt wird. Solche Kiefer werden heute nach ausgeprobten Methoden in mehr oder weniger langer Zeit gerichtet, so daß wir weit vorragende Kiefer, wenn auch manchmal nach recht langer Behandlung erst, wieder eine normale Stellung einnehmen sehen; hierdurch wird auch die Entstellung des Gesichtes so enorm gebessert, daß solche Personen ein total verändertes Aussehen erhalten. Wie den Kiefer, so richtet die moderne Zahnchirurgie auch schief, schräg, zu eng, zu weit oder außer der Reihe stehende einzelne Zähne oder Zahngruppen, deren Stellung leicht Sprachstörungen hervorruft, ähnlich solchen Klangbeeinflussungen der Stimme, wie sie durch Zahnlücken bedingt werden können.

Durchblättern Sie mit mir das ausgezeichnete Werk von Ploß-Bartels, „Das Weib in der Natur- und Völkergeschichte“, so sehen wir, daß die Frauen in Neuseeland Lippen und Kinn tatouieren, die Frauen der afrikanischen Bongo die Lippen jederseits nahe an den Mundwinkeln in Metall zwängen und überdies noch in einem Loche in der Mitte der Oberlippe einen Halm oder einen Nagel tragen, während die Unter-

lippe ein stattlicher Holzpflock ziert, sicher die besten Schanzen gegen ungewollte Küsse allzu zärtlicher Liebhaber. Die Weiber der Magandja tragen, um ihre Schönheit zu heben, in der Oberlippe, die noch künstlich vergrößert wird, einen Ring, während die Mittuweiber daselbst einen Knopf aus Horn, Quarz oder Elfenbein tragen.

Über den Geschmack läßt sich eben nicht streiten, und wie den Frauen jener Naturvölker das meiste an der „Aufmachung" unserer Damenwelt mindestens ebenso unfaßbar erscheinen wird, so werden meine Leserinnen jedenfalls entsetzt ihre sicher schönen Lippen betasten und im Spiegel betrachten und vor dem Gedanken zurückschaudern, sie wie Ohrlöcher durchbohren zu müssen, um einen Lippenring hineinzuhängen, — ohne sich dabei zu fragen, weshalb sie wohl die Ohrläppchen zum gleichen Zweck durchbohren. Nun, unsere Damenwelt hat es auch nicht leicht mit ihren Lippen, an denen immer etwas kosmetisch nachzuhelfen ist, sei es, daß es sich um eine wirklich operative Korrektur handelt, die man mit Cheiloplastik, oder, wenn der Mund dabei in Frage kommt, mit Stomatoplastik bezeichnet, oder es sei, daß nur wunde Lippen- und Mundwinkelekzeme, zu schmale oder zu breite Lippen oder die Doppellippen sich lästig bemerkbar machen.

Gersuny beschreibt — wie Trautmann anführt — die Doppellippe als einen roten Wulst, der parallel zum Oberlippenrand beim Sprechen und Lachen hervortritt, und zwar so stark, daß es wie eine scheinbare Verdoppelung des Oberlippenrandes aussieht. Es handelt sich dabei um einen Vorfall der Oberlippenschleimhaut, die mit Erfolg operiert wird, auch wenn er

beide Lippen betroffen hat. Neben Entstellungen der Lippen durch Zysten in den Schleimdrüsen, gibt es eine ganz außerordentliche Verunstaltung, die man Makrocheilie nennt, eine Vergrößerung der Ober- oder Unterlippe, die ein ganz schauderhaftes Aussehen in Form eines Schweinerüssels herbeiführt. Solche Riesenlippen können angeboren oder erworben sein, meist durch eine Verletzung, und sind natürlich nur durch Operation zu korrigieren, die an die Geschicklichkeit und den Konturensinn der Operateure, wie Bockenheimer sagt, gleich große Anforderungen stellen.

Neben der Tuberkulose und Geschwülsten können auch Narben allerlei Ursprunges die Lippen verändern und ihre Form verunzieren, so daß operativ vorgegangen werden muß, wozu man mit Rücksicht auf die erheblichen Blutungen aus dem gefäßreichen Lippengewebe am besten Holländers Heißluftglühverfahren verwendet. Neben Pilzerkrankungen der Lippen, wie sie durch den Soorpilz herbeigeführt werden können, kommen dort auch allerlei Neubildungen vor, von denen uns vom kosmetischen Standpunkte die bereits vielfach erwähnten Warzen angehen, deren Übertragbarkeit von Jadassohn und Lanz nachgewiesen wurde.

Unter den zahllosen Behandlungsmethoden, auf welche wir auch oben schon hingewiesen, ist hier an den Lippen mit Bezug auf die Möglichkeit enormer Blutungen möglichst unblutig vorzugehen, am besten mittels der Elektrolyse, die hier zur Warzenentfernung besonders am Platze ist.

Ekzeme sind eine nicht seltene Erscheinung an dem Munde, die sich bei Speichelfluß, wie er bei Kranken oder im Schlafe eintritt, gern im Lippenwinkel entwickeln, wo sie als Faulecke, die Pourlêche der

Franzosen, bekannt sind. Die Lippenekzeme sind auch die Antwort auf einen Reiz, wie er dauernd auf das Lippenrot und die umgebende Haut durch Schminken, Puder, Pasten und Lippenpomaden ausgeübt wird, wobei eine Empfindlichkeit gegen eines oder das andere dieser Schönheitsmittelchen die Ursache des Ekzems wird. Dabei kann die Lippe trocken, spröde, gespannt erscheinen, und es kann zu Einrissen kommen, wie sie als aufgesprungene Lippen im Winter die Frauen gern befallen und sich durch Schmerzhaftigkeit auszeichnen.

Unna verwendet da Salben, wie Schwefelsalbe und Resorzincrême, zieht aber sein Chrysarubingelanth allen anderen Mitteln vor, das beim Lippenekzem geradezu spezifisch wirkt und auch bei eingetretener Verdickung, wie sie sich bei lange bestehendem Lippenekzem einnistet, nicht im Stiche läßt.

Leidet indes eine Dame an Trockenheit und Rissigkeit der Lippen, die gespannt sind und deren Oberhaut sich abstößt und mit den Zähnen entfernt wird, bis zuweilen kleine blutende Stellen zum Vorschein kommen, so empfehlen sich einfache Einfettungen mit Eucerin, Lanolin oder Honiggelee neben der Heidelbeerextraktbehandlung, wie sie von Winternitz stammt, oder Schäffers Lippensalbe, — Maßnahmen, die allerdings nur dann Erfolg versprechen, wenn man den Patientinnen zugleich alle scharfen und reizenden Speisen und Getränke verbietet und sie vor allem auf die Schädlichkeit des Zigarettenrauchens hinweist.

Mehr bekannt ist eine Form der Hauterkrankung, die sich gern in Form von Bläschen an den Lippen festsetzt und mehr die Mundwinkel als die anderen

Lippenteile befällt. Das ist der Lippenherpes, wie er bei fiebernden Patienten eine nicht ungewöhnliche Erscheinung ist und bei manchen Krankheiten direkt mit zur Krankheitserkennung herangezogen werden kann. Diese Bläschen, die meist eine hellgelbliche Färbung zeigen, trocknen ohne jede Behandlung ein, die höchstens in einer indifferenten Einfettung zu bestehen hat, oder in einer Anwendung von 2prozentiger Resorzinlösung neben sorgfältiger Reinigung der Ausschläge und ihrer Umgebung.

Wenden wir uns nun der Kosmetik des Mundes zu, so wollen wir für jetzt die Zähne übergehen, die wir einer besonderen Betrachtung unterziehen, und dagegen das Mundinnere betrachten, das der Speiseaufnahme und der Speisezerkleinerung dient und zugleich der Resonanzboden unserer Sprache ist.

Neben der Nase kommt dem Munde vor allem die Zuführung der Atmungsluft und ihre Ausstoßung zu, und es ist als ein schwerer kosmetischer Mangel anzusehen, wenn diese Ausatmungsluft nicht frei ist von jedem störenden Geruche, sei dieser durch Speisen, wie Zwiebeln, Käse oder Rettige hervorgerufen oder durch Alkohol, Tabak, Arzneien oder Mundparfüms, die, wie Pfefferminz, anderen Personen unangenehmes Empfinden einflößen können.

Eine direkte Plage jedoch, die sowohl von dem Träger wie von dessen Umgebung als scheußlich empfunden wird, ist der üble Mundgeruch, der verschiedene Ursachen haben kann, durch deren Beseitigung allein es gelingt, auch des störenden Leidens Herr zu werden.

Diese Ursachen können ihren Sitz haben im Magen des Patienten, in der Nase oder dem Nasenrachenraum, in den Zähnen und in der Mundschleimhaut selbst, so

daß es einer sorgfältigen Feststellung bedarf, wo der Kern des Übels sitzt, da kariöse Zähne entfernt, Gärungsvorgänge im Magen beseitigt oder Entzündungen des Mundinneren gehoben werden müßten, um eine Heilung des Mundfötors herbeizuführen.

Die Verdauung, sagt Schilling, beginnt bereits im Munde, und richtig meint der Volksmund: „Gut gekaut, ist halb verdaut." Schon im Munde unterliegen die Speisen verschiedenen chemischen Prozessen; sie werden hier schlüpfrig gemacht und zum Beißen geformt, und in der Mundhöhle werden die Speisen und Getränke geschmeckt und erkannt, so daß ätzende, faulige, gärende und brennende Substanzen zurückgewiesen werden. Der Mund mit der Zunge und ihren Geschmackswärzchen am hinteren Teile ist nicht nur ein Tastorgan, sondern auch ein Geschmacksvermittler, der schon die Magendrüsen zur Sekretion anregt, sobald das Auge mit Wohlgefallen auf den Speisen ruht. An der Pforte des Mundes, der als wichtigstes Sekret den Speichel liefert, werden die Flüssigkeiten mit den Lippen aufgesogen, wie der Säugling mit ihnen der Mutterbrust den nährenden Inhalt entzieht.

Die Mundhöhle, die — wie Miller nachgewiesen hat — der Tummelplatz unendlicher Bakterienmengen und Arten ist, bedarf selbstverständlich der peinlichsten Pflege, um Störungen im Magen und Darm zu vermeiden, die in manchen Fällen ihren Ausgang von der erkrankten Mundhöhle nehmen. Gebiß, Zahnfleisch, Zähne, Wangen, Schleimhaut, Mandeln, Gaumensegel und Rachen sind bei jeder Erkrankung an üblem Mundgeruch genau zu inspizieren und sachgemäß zu behandeln, ehe man ein Resultat der Fötorbehandlung erwarten darf. Die Mundpflege ist die

beste Prophylaxe bei Mundkrankheiten, das weiß jede Mutter, die ihrem Säugling den Mund säubert, um Pilzansammlungen, besonders die des Soorpilzes hintanzuhalten. Nach jeder Mahlzeit sind die Speisereste, die eine Ansiedlung der Mikroben begünstigen, mit geeigneten Mundwässern fortzuspülen, die aber, wovor Galewsky warnt, keine Mundekzeme hervorrufen dürfen; oder aber mit reinem Wasser, das auch schon seinen Zweck erfüllt. Unerläßlich ist aber eine Mundreinigung vor dem Schlafengehen, da die Mundbakterien besonders des Nachts, wo die mechanische Tätigkeit des Mundes und der Zähne stillsteht, chemische Stoffe produzieren, die Gärung und Fäulnis erzeugen, unter ihnen jene dem Zahnschmelz so außerordentlich schädliche Gärungsmilchsäure. Durch diese Bakterien werden aber auch noch Farbstoffe gebildet, die gelbe, braune, rote und schwarze Niederschläge bilden, wie wir das an den Zähnen bei der Karies, dem Hohlwerden der Zähne, beobachten können. Man muß jedoch, wie schon betont, mit der Wahl der Spülmittel für die Mundhöhle vorsichtig sein und darf sich auch nicht durch reklamegeweihte Kosmetika auf diesem Gebiete irreführen lassen. Sind doch schon nach Spülungen des Mundes mit etwas starken Lösungen von hypermangansaurem Kali Mundkatarrhe beobachtet, während sich nach Thymol und Salizylsäure Entzündungen der Zunge eingestellt haben.

Es gibt nun überhaupt keine Möglichkeit — worauf schon Miller hinwies —, die Mundhöhle von Bakterien freizumachen; alle Mundwässer, mögen sie heißen, wie sie wollen und enthalten, was sie wollen — Salol, Thymol, Eukalyptol, Benzoësäure, Phenol und sogar $1/2$ bis 1prozentiges Sublimat —, sind nicht

imstande, die Keimflora des Mundes wahrnehmbar zu beeinflußen, und dienen daher nur als Duftmittel durch ihre Zusätze von ätherischen Ölen. Am brauchbarsten erscheint mir noch das Wasserstoffsuperoxyd, das man sich in der Drogenhandlung kauft und von dem man einen Teelöffel mit ebensoviel Eau de Cologne auf ein Glas laues Wasser als Mundwasser verwendet. Dieses Mittel desinfiziert, vertreibt Gerüche und bleicht zugleich durch seine Sauerstoffabspaltung, eine Eigenschaft, die wir schon bei der Haarblondierung kennen gelernt haben. Da die flüssigen Präparate des Wasserstoffsuperoxyds leicht zersetzlich sind, so wählt man besser das feste Präparat Pergenol, das eine Mischung darstellt, die beim Auflösen in Wasser Wasserstoffsuperoxyd gibt. Davon enthält das Pergenol 12 % neben 22 % Borsäure, so daß man durch Auflösen von 10 Gramm Pergenol auf 120 Gramm Wasser eine 1 prozentige Pergenollösung erhält. Bei üblem Mundgeruch, wenn sich der Sitz desselben im Munde selbst befindet, sowie zur Mundspülung oder Geruchstötung soll sich das Mittel nach den Mitteilungen Spachams durchaus bewährt haben. Ähnlich dem Pergenol und diesem in der Wirkung nahestehend ist das Perhydrol, das nachgewiesenermaßen andere Mundwässer, wie Stomatol, Listerine, Eau de Pierre, Eau de Botot, Ozonodont, Odol, Kosmodont, Thymol und Katharol an Wirkung sicher hinter sich läßt.

Die Mundkatarrhe können rein katarrhalische oder durch Aphten bedingt sein, jene kleinen gelblichen Schwämmchen in der Mundschleimhaut, wie sie am meisten bei Kindern angetroffen werden. Dann gibt es noch eine eitrige Form des Mundkatarrhes, eine brandige und eine solche, die sich an den medikamen-

tösen Gebrauch von Quecksilber anschließen kann. Bei den meisten dieser Munderkrankungen ist auch das Zahnfleisch mit befallen, besonders aber bei der Quecksilbermundentzündung, wo das Zahnfleisch gerötet, aufgequollen und abgehoben erscheint und bei gelindem Druck schon Eiter entleert werden kann. Auf der geschwollenen Schleimhaut des Mundes, vornehmlich in der Gegend der Backenzähne, finden sich weiße Fleckchen, ausgehend von den Eck- und Mahlzähnen, während ein jauchiger, fauliger Geruch den Kranken dem Verkehr mehr oder weniger entzieht.

Sonst kommen noch neben dieser Krankheitsgruppe für den übelen Mundgeruch Wurzeleiterungen an den Zähnen in Betracht, ferner Zahnstein mit Pilzwucherungen und Mandelentzündungen, wo sich ein stinkendes eingedicktes Sekret oberhalb der Mandeln ansammelt. Auffallend stark ist der Geruch bei schweren Diphtherieformen, während er, wenn auch nicht so nachhaltig, auch bei Blutarmen und Skorbutkranken beobachtet wird, ebenso bei Zuckerkranken mit trockenem Gaumen. Verschiedene Gifte, starker Fleischgenuß und chronische Verstopfung geben gleichfalls die Ursache für den üblen Mundgeruch ab, im letzteren Falle dadurch, daß resorbierte Fäulnisgase des Darmes im Munde zur Ausscheidung gelangen.

Die Hasenscharte und die Gaumenspalte bleiben der plastischen Chirurgie überlassen, ebenso die Mißbildungen, die die Zunge durch Vergrößerung oder durch Verkleinerung betreffen.

Auch die Zunge nimmt an den Entzündungsprozessen der Mundhöhle teil und kann durch Wundwerden und Blasenbildung nicht nur äußerst starke Schmerzen hervorrufen, sondern auch neben der Mund-

erkrankung die Nahrungsaufnahme aufs schwerste behindern. Kosmetisch wichtigere Erkrankungen der Zunge, die ja beim Sprechen und vor allem beim Singen auch hie und da sichtbar werden können, bestehen in der schwarzen Haarzunge, die ihren Namen den schwarzen, mit haarbüschelartigem Pigment durchsetzten Auflagerungen verdankt, wobei der schwarzbraune Fleck meist bis zur Zungenspitze heranreicht. Als Ursachen dieser höchst eigenartigen Veränderung, der Verhornung und Pigmentbildung, werden verschiedene Momente angegeben, Speisen und Getränke, Medikamente und wohl mit Unrecht der Rauchtabak, gegen den schon das ebenso häufige Auftreten des Leidens bei Frauen spricht. Man schabt zur Behandlung den Pilz tüchtig ab, verbietet Nikotin und Alkohol, spült mit 1prozentigem chlorsauren Kali nach und bepinselt nach dem Vorschlage von Brocq den farbigen Fleck mit 5—10prozentigem Salizylspiritus, den man auch durch das bleichende Wasserstoffsuperoxyd ersetzen kann. Bei der geschwürigen Mundentzündung, wie sie bei Scharlach zuweilen hinzukommt, bewähren sich Thymol mit Alkohol und Wasserstoffsuperoxyd, während man die Einrisse der Zunge, die gewöhnlich nicht fehlen, mit einer Mischung von Karbolsäure, Jodtinktur und Glyzerin bepinselt, die ärztlich zu verordnen ist.

Die Landkartenzunge, die in gutartigen Papeln besteht und rundliche rote Flecke zeigt mit scharfem, grauweißlichem Rande, die Faltenzunge, die von Furchen durchzogen ist, deren tiefste meist in der Mittellinie liegt, während die anderen sich blattartig davon nach den Seiten erstrecken, die Leukoplakie oder Schuppenflechte der Zunge, die nicht selten den Boden abgibt für bösartige Geschwülste, die Moosflechte der

Zunge, die silbergraue Erhebungen und perlmutterglänzende Knötchen aufweist, sollen nur erwähnt werden, wobei darauf hinzuweisen ist, daß manche dieser Zungenerkrankungen mit Allgemeinerkrankungen des Organismus innig zusammenhängen.

An reinen Zungenentzündungen begegnen wir einer solchen, die sich oberflächlich abspielt und auch nur den Zungenrand befallen kann, und einer solchen, bei der die Entzündung in die Tiefe hinabgeht. Die Mund- und Zungenphlegmone, die mit starker Schwellung und Schmerzhaftigkeit der befallenen Teile einhergeht, schließt sich am häufigsten an Zahnentfernungen an und ist noch durch erheblichen Speichelfluß und durch Schwellung der umgebenden Drüsen ausgezeichnet. Einfache Zungenentzündungen und Bläschen der Zunge sind nicht selten durch einen dauernden Reiz herbeigeführt, der auf die Zunge von scharfen Zähnen oder von den an ihnen haftenden Zahnsteinmassen ausgeübt wird. Neben der unerläßlichen Zahnreinigung durch den Zahnarzt ist auch hier peinlichste Mund- und Zahnpflege geboten und Vermeidung zu heißer und scharfer Speisen und Getränke. An den erkrankten Stellen selbst empfehle ich Pinselungen mit 2 g Borax auf 10 g Glyzerin oder anstatt des Borax auch Tannin, wodurch bald Heilung der Bläschen herbeigeführt wird.

Wenn ich früher das Wort anführte, daß der Verbrauch an Seife bei einem Volke dessen Kulturstufe bezeichnet, so möchte ich dasselbe Wort an dieser Stelle dahin wenden, daß mehr noch eine zur Gewohnheit und Selbstverständlichkeit gewordene Mundpflege ein Gradmesser sei für die Kulturhöhe eines Volkes. Ritter und Williger, Dierk und Hans Schneider haben

über diesen Gegenstand instruktive und populäre Heftchen geschrieben, die ebensowenig auf dem Toilettentisch schöner Frauen fehlen sollten, wie die mannigfachen, nutzlosen und teuren Mundkosmetika vorhanden sind, die gewöhnlich nur einem nützen, dem Fabrikanten, und die dabei alljährlich Geldsummen verschlingen, die sicher für bessere hygienische und kosmetische Zwecke zu verwenden wären.

Das aber sollte der Grundsatz der Frauen auch in der Kosmetik, speziell aber in der Mundkosmetik, sein, deren engste Beziehungen zu allen möglichen leichteren und schwereren Erkrankungen ich darzulegen versucht habe, sich niemals zuviel an Selbstbehandlung und Selbstverschönerung zuzutrauen, sondern dem Arzte zu lassen, was des Arztes ist; und dazu gehört doch nicht zum geringsten Teile die Erhaltung und, wenn möglich, die Erhöhung weiblicher Gesundheit, die gleichbedeutend ist mit weiblicher Schönheit.

ZWÖLFTES KAPITEL

DIE ZÄHNE DER FRAU

Schöne, glänzende, tadellos gestellte und tadellos erhaltene Zähne sind ebenso erforderlich für die vollkommene Schönheit eines Gesichtes und eines Frauenmundes, wie es schöne Haare und wohlgepflegte, zarte Haut ist. Denn die Zähne sind durch ihre Lage zwischen dem abhebenden Rot der Lippen und durch ihr Sichtbarwerden beim Sprechen und vor allem beim Lachen und Lächeln ein so in die Augen springender Schönheitspunkt, daß auch das lachende Gesicht eines Negers, der seine blendend weißen Zahnreihen zeigt, in gewissem Maße schön oder anziehend erscheint.

Bei dem innigen Zusammenhange ferner, der zwischen Mundleiden und Zahnpflege besteht, ist eine ganz besonders sorgfältige Zahnkosmetik geboten, gegen die durch Sorglosigkeit, durch Unverständnis und durch falsche Anpreisungen leider viel zu viel gesündigt wird. Gebraucht jemand einen Anzug, so geht er zum Schneider, gebraucht eine Dame den mehrenden Lockenschmuck, so geht sie zum Friseur; hat aber eine Dame etwas an ihrem Körper, so geht sie in den seltensten Fällen sogleich an die richtige Schmiede und wendet sich an ihren Arzt. Nein, sie holt erst den Rat von zwei bis siebenzehn Freundinnen ein, probiert dann, wie diese, die natürlich „ganz das-

selbe" Leiden gehabt haben, allerlei Mittel und erscheint schließlich beim Arzte in einem Zustande, der aus einer leicht zu beseitigenden Störung eine ernste Erkrankung hat entstehen lassen.

So geht es auch mit den Zähnen; allerdings hat die Zahnpflege durch die immer wiederholten öffentlichen Hinweise auf ihre Notwendigkeit und durch die Kontrolle der Zähne in den Schulen, von wo sie auch anregend in die Familien getragen wird, in den letzten zehn Jahren erhebliche Fortschritte gerade in dem Mittelstande gemacht. Es wird aber noch immer zuviel gefrevelt, und manches Gebiß könnte erhalten bleiben, wenn es rechtzeitig in zahnärztliche Behandlung gelangt wäre, ebenso wie manches Gesicht, das häßlich und entstellt erscheint durch schlecht gestellte Zähne und Kiefer, erheblich an Aussehen gewonnen haben könnte, wenn vernünftige und aufgeklärte Eltern rechtzeitige zahnärztliche Hilfe in Anspruch genommen hätten. „Principiis obsta, sero medicina paratur, tritt dem Übel in seinen Anfängen entgegen; wird erst die Medizin bereitet, dann ist es zu spät," ein Mahnwort, das in der Schönheitspflege wie in der gesamten Medizin nie oft genug wiederholt werden kann!

Die Zähne sind harte, meißelähnliche, in den Ober- und Unterkiefer fest eingefügte Gebilde, die normalerweise in einer Bogenlinie aneinandergestellt sind, 32 an der Zahl, die sehr vielen Veränderungen unterworfenen Weisheitszähne eingeschlossen, während das Durchschnittsmaß für ein normales Gebiß 28 Zähne beträgt. Man unterscheidet 20 Milchzähne, und zwar die inneren und seitlichen Schneidezähne, die vorderen Molarzähne, die Eckzähne und hinteren Schneidezähne. Die bleibenden Zähne sind die erwähnten 32 an der

Zahl, die sich in folgender Reihe entwickeln: Erste Molarzähne $6^1/_2$ Jahr, zwei mittlere Schneidezähne 7 Jahr, zwei seitliche Schneidezähne 8 Jahr, erste Backzähne 8—9 Jahr, zweite Backzähne 10—11 Jahr, Eckzähne 11—12 Jahr, zweite Molarzähne 12—14 Jahr und der Weisheitszahn vom 17. Jahre an. Bei dieser Entwicklung gehen die Unterkieferzähne den Oberkieferzähnen gewöhnlich um 1—2 Monate voraus.

An den Zähnen unterscheidet man einen frei in die Mundhöhle ragenden Teil, die Krone, welcher, wie Paschkies hervorhebt, für die Kosmetik am wichtigsten ist, ferner den vom Zahnfleisch umschlossenen Hals und den in der zugehörigen Höhle des Kiefers gelegenen Teil, die Zahnwurzel.

Von den einzelnen Zähnen sind die vier Schneidezähne mit den an sie grenzenden zwei Eckzähnen, sowie beiderseits der erste Backzahn in jedem Kiefer deshalb von großer kosmetischer Bedeutung, weil dieselben beim Öffnen des Mundes sichtbar werden; aber auch dem Rest der Zähne kommt deshalb eine ebensolche kosmetische Wichtigkeit zu, weil sie den Wangen als Stützen dienen, die natürlich einfallen, wenn sie durch das Fehlen dieser Zähne dieser Stützen beraubt sind.

Gleichwie die Zahnkrone, ist auch der dieselbe bedeckende Schmelz oder die Email vom kosmetischen Gesichtspunkt wichtiger als das Zahnbein, das Dentin, der eigentliche Zahnkörper oder die Wurzelrinde, das Zement, das die äußere Oberfläche der Wurzel bedeckt. Die Zahnemail ist eine spröde und harte Substanz, die an ihrer Oberfläche von dem Schmelzoberhäutchen überzogen ist.

Von schönen Zähnen verlangt man ein feines,

gelbliches Weiß, Vollkommenheit an Zahl und Stellung, keine Achsendrehung der einzelnen Zähne, Glätte, Glanz, Reinheit, woraus die Damen ersehen, daß man leichthin von schönen Zähnen sprechen, aber weniger leicht wirklich schöne und tadelfreie Zähne finden kann.

Die Zähne sind ja, das liegt in ihrem Bau, in ihrer Bestimmung und in ihrer Lage in der Mundhöhle, allen möglichen Angriffen ausgesetzt, so daß chemische, mechanische und endlich die Schädlichkeiten der Umgebung gewissermaßen dauernd an ihrem Ruin arbeiten. Schon die Speisenzerkleinerung und die Berührung mit allen möglichen festen und flüssigen Substanzen wechselnder Temperaturen nützt die Zähne, vor allem den Zahnschmelz ab, und das um so leichter, wenn starke Temperaturunterschiede auf ihn einwirken. Ferner ist die Zahnsteinbildung und Zahnsteinmilchsäure ein gefährlicher Feind der Zähne, die auch der Tummelplatz zahlloser Bakterien und Pilze sind, von denen manche färbende, sogenannte chromogene Pilze, von mir bereits erwähnt worden sind.

Gegen alle diese die Zähne bedrohenden Feinde gibt es ein Allheilmittel, und das ist die Prophylaxe, der Schutz und die Pflege der Zähne, solange sie noch intakt sind, denn zur Erhaltung eines guten Gebisses ist eine regelmäßige tägliche persönliche Pflege nötig, eine regelmäßige zahnärztliche Überwachung und eine zweckmäßige Ernährung der heranwachsenden Jugend unter möglichster Vermeidung von Süßigkeiten. Das sind die klaren, vernünftigen und auch einleuchtenden Postulate des Berliner Zahnklinikers Professor Williger, der doch aus gewiß reichen Erfahrungen zu diesen Schlüssen gekommen ist.

Die vielfach geübte Mundreinigung bei Säuglingen hält Williger nicht nur für unnötig, sondern sogar für schädlich, da die Schleimhaut dabei leicht verletzt werden kann, ein Standpunkt, den wir Ärzte sonst im allgemeinen nicht einnehmen. Mit der Vollendung des Milchgebisses kann die regelmäßige Zahnpflege einsetzen und muß den Kindern in Fleisch und Blut übergehen, wozu der von nun an überwachende Zahnarzt das meiste beizutragen hat.

Die Zahnreinigung, deren Wichtigkeit am Abend schon von mir hervorgehoben wurde, hat mindestens zweimal am Tage zu erfolgen, besser noch nach jeder Mahlzeit, um die Haftung von Speiseresten und deren chemische Zersetzung zu verhindern, die bei gefüllten Zähnen oder bei Vorhandensein von Zahnlücken noch notwendiger erscheint. Die Zahnzwischenräume werden mit einem gewachsten Seidenfaden, der auf keinem Waschtisch fehlen darf, gereinigt, nachdem sie vorher mit einem Zahnstocher aus Federpose bearbeitet worden sind. Der Zahnstocher ist ein sehr wichtiges, ja ein unentbehrliches Gerätchen, das leider bei uns aus falscher Delikatesse nicht allgemein im Gebrauch ist und von unseren Damen überhaupt kaum verwendet wird, während jenseits des Ozeans jeder Mensch seinen Zahnstocher bei sich führt und ihn nach einer jeden Mahlzeit diskret oder offenkundig gebraucht, wobei alle verfeinerten Zahnstocher aus Holz, Metall oder Schildpatt wegen ihrer zu großen Dicke, da sie das Zahnfleisch schädigen können, vermieden werden.

Die Zahnflächen werden mit einer Bürste gereinigt, die nicht zu harte Borsten haben darf und die auch die Kauflächen und die Innenseite der Zähne erreichen kann. Auch bei der Wahl von Zahnpulvern und Zahn-

pasten sei man vorsichtig, da es deren in Menge gibt, die die Zähne durch ihren Gebrauch direkt schädigen müssen. Die Zahnbürste lasse man nicht im Wasserglase, womöglich in einem Rest des Mundwassers stecken, sondern man reinige sie, trockene sie und lasse sie aufgehängt oder man bringe sie in absoluten Alkohol, bis sie wieder in Benutzung genommen wird, da man auf diese Weise der Möglichkeit entgeht, die Zahnbürste zu einem Brutherd von Bakterien werden zu lassen. Das beachte man auch auf Reisen, wo die Zahnbürsten gewöhnlich in Glasbehältern mitgeführt werden, die durch einen Deckel zu verschließen sind. Diesen Verschluß schenke man sich, damit die Bürste auszutrocknen Gelegenheit hat.

Die Zahnwässer und Mundwässer habe ich bereits besprochen und füge hier nur noch einige Zeilen über Zahnpulver, Zahnpasten und Zahnseifen bei, deren letztere die Zahnärzte überhaupt verwerfen, da durch das freiwerdende Alkali der Seifenmasse auf die Dauer das Zahnfleisch geschädigt wird.

Von Zahnpulvern ist die alte gute Schlämmkreide noch immer ein kaum ersetztes Hausmittel, da man sie nach Belieben parfümieren und zum Zahnpulver werden lassen kann. Dann scheint sich die Solvolithzahnpaste zu bewähren — ich spreche hier aus eigener Erfahrung —, da sie, worauf mich Williger hinwies, das einzige diesbezügliche Mittel ist, das langsam den Zahnstein löst. Aber auch andere Zahnpasten, wie Albin, Givasan, Pebeco, die zum Teil von recht angesehenen chemischen Fabriken vertrieben und ärztlich empfohlen werden, seien hier aus der unübersehbaren Reihe dieser Pasten erwähnt, die man als feste und teigige im Handel findet. Als Grundsubstanz für Zahn-

pulver wird meistenteils das gefällte kohlensaure Kalzium verwendet, das durch Farbstoffe gefärbt wird, die in gelöster Form sorgfältig verrieben werden. Man setzt häufig noch Magnesia und besonders den stets rauh bleibenden Bimsstein hinzu, der schädlich für die Zähne ist, da selbst noch durch die feinsten Teilchen Schmelzläsionen an den Zähnen gesetzt werden können.

Sachgemäß reinigt man nach Willigers Vorschrift die Zähne in der Weise, daß man sich eine Zahnwasserlösung macht und die Bürste hineinsteckt. Dann nimmt man die Bürste in den Mund, säubert mit der nassen Bürste systematisch sämtliche Zahnflächen, wobei man den schwer erreichbaren Zähnen die größte Aufmerksamkeit widmet. Es ist nicht von Belang, ob man die Bürste quer oder senkrecht führt, die Hauptsache ist das Ausbürsten der Kauflächen. Dann spült man den Mund aus und reinigt die Zahnzwischenräume mit Seidenfaden und Zahnstocher. Hierauf wird wieder Wasser in den Mund genommen, und durch kräftige wirbelnde Bewegungen werden die Zahnzwischenräume ausgeschwenkt. Dann wird das Zahnfleisch mit kräftigen Strichen überbürstet und der Mund zum Schluß noch einmal ausgespült.

Wie ich bei der Haarpflege Kranker auf die Wichtigkeit der Kosmetik der Krankenstube hinwies, so ist auch die Zahnpflege bei Kranken von enormer Bedeutung, schon deshalb, weil mit vielen fieberhaften Krankheiten eine katarrhalische Mundentzündung verbunden ist. Ist der Kranke nicht in der Lage, die Zahn- und Mundreinigung selbst vorzunehmen, so muß dies die Umgebung oder die Pflegerin tun, indem sie Holzspatel mit Watte umwickelt und in Wasserstoffsuperoxyd getaucht, an den Zähnen und im Munde

herumführt, wie dies gerade bei ansteckenden Krankheiten sicherer und zuverlässiger ist; oder die Pflegerin umwickelt den Zeigefinger mit Watte und geht in gleicher Weise vor.

Trägerinnen von Gebissen, Brücken, Stiftzähnen und anderer Prothesen müssen ihrer Mundpflege noch ganz besondere Sorgfalt zuwenden, da herausnehmbare Plattenprothesen — wovor Williger ebenfalls warnt — die noch vorhandenen Zähne außerordentlich schädigen können, wenn nicht eine minutiöse Sauberkeit in der Mundhöhle herrscht. Deshalb sind solche Ersatzstücke, schon der Gefahr des Verschluckens halber, nachts aus dem Munde zu entfernen, über dem Waschbecken mit Wasser und Seife zu reinigen und abzubürsten, um dann für die Nacht in ein weithalsiges Gefäß mit Spiritus gelegt zu werden. Am Morgen werden sie mit Wasser abgespült und wieder eingesetzt, wohingegen es nach den Mahlzeiten bereits genügt, sie herauszunehmen und mit Seife und Bürste zu reinigen.

Ein ganz kurzer Überblick sei mir auch vergönnt über die bekanntesten Quälgeister, die Zahnkrankheiten, die uns zum großen Teil die jedem Sterblichen in unfreundlicher Erinnerung befindlichen Zahnschmerzen verursachen; sie führen ja so oft auch zu Schwellungen und Entstellungen des Gesichtes und sind deshalb bei den Damen noch besonders unbeliebt und gefürchtet.

Da ist die wichtigste Zahnkrankheit, die Karies, die als Volkskrankheit wohl selbst der Tuberkulose noch vorangeht und Schädigungen bedingt, die in ihrer großen Zahl und Verbreitung von größter gesundheitlicher und volkswirtschaftlicher Bedeutung sind.

Sie stellt einen kosmetisch-parasitären Prozeß dar, der den einmal befallenen Zahn bis auf den letzten Rest zerstören kann. Es gibt keinen Zahn und kein Gebiß — sagt der erfahrene Williger —, das diesem Zerstörungsprozeß standhalten kann, und das erfolgreichste Mittel gegen diesen gefährlichen Zerstörer besteht einzig und allein in sorgfältigster Zahnpflege und dauernder zahnärztlicher Überwachung. Die Zähne selbst befördern die Karies, den Zahnknochenfraß, dadurch, daß sich an ihnen und zwischen ihnen eine Unzahl unzugänglicher Ecken und Winkel befinden, in denen sich Nahrungsreste festsetzen können; werden diese nicht bald entfernt, so geraten sie durch Bakterienwirkung in Gärung und bilden Säuren, die den Zahnschmelz zerstören. Die entkalkten Schmelzteilchen werden durch den Speichel ausgewaschen, wodurch eine Höhle entsteht, in deren Buchten die Speisereste noch viel besser haften. So schreitet die Erkrankung dauernd vorwärts, bis schließlich nur noch ein ganz kleiner Wurzelrest am Zahnfleisch hängt. Wie es Lieblingsstellen für Karies gibt, so gibt es auch Dispositionen für diese, so schlecht verkalkte Gebisse, mangelhaft gebildete Zähne, unregelmäßig gestellte Gebisse und Milchzähne mit ihrer geringen Härte.

In gewerblichen Betrieben, wie Zuckerraffinerien, Konditoreien, Spezereien und anderen richtet die Karies unter den Arbeitern direkte Verheerungen an, denen selbst gute Gebisse in kurzer Zeit zum Opfer fallen müssen. Dasselbe gilt von Phosphorarbeitern und Perlmutterschleifern, wo die zerstörende Kraft des Materials selbst die Kieferknochen zu zerstören imstande ist. So sind die Hersteller der lecker-

sten Genußwaren meist die Träger der häßlichsten und schadhaftesten Gebisse.

Der Zahnstein, der helfende Zerstörer der Zähne, ist stets durch die Hand des überwachenden Zahnarztes zu entfernen, der die festhaftenden Massen meist mit großer Gewalt und Geschicklichkeit aus ihren Schlupfwinkeln hervorbrechen muß. Dieser Zahnstein entsteht durch Niederschlag der im Speichel gelösten Kalksalze auf die Zahnhälse und findet sich deshalb besonders oft dort, wo die Ausführungsgänge der Speicheldrüsen münden. Die größten Ablagerungen trifft man an der Zungenspitze der unteren Schneidezähne an, wo sie mit Hilfe des Spiegelglases ausfindig zu machen sind.

Davon, daß Zahnstein lockere Zähne zu stützen vermag, ist ebenfalls gar keine Rede, da die Lockerung der Zähne meist erst durch die Zahnsteinbildung entstanden ist, die die regelmäßige Säuberung unter Anwendung von Solvolith-Zahnpaste hintanhalten kann.

In kräftigem Kiefer entwickeln sich auch kräftige Zähne, und das Training ist in der Kauarbeit gegeben. Das Kauen derben Brotes mit fester Rinde ist daher für Kinder viel zuträglicher als das Füttern mit weichem Weißbrot, mit Konfitüren und Marmeladen, da alle Süßigkeiten die geschworenen Feinde der Zähne sind. Sind solche Leckereien aber unumgänglich nötig für die Kinder, so sind nach ihrem Genusse die Zähne sorgfältiger denn sonst zu reinigen, und den Kleinsten ist auf jeden Fall der Zahnlutschbeutel fortzunehmen, der nicht nur für die Entstehung von Darmleiden die beste Quelle abgibt, sondern auch der Zahnkaries geradezu das Feld vorbereitet.

Anschließend an die Zahnkaries kann sich eine Zahnmarkentzündung einstellen; sie wird durch Schmerzen angekündigt, die durch chemische wie auch durch Temperaturreize ausgelöst werden.

Diese Entzündung der Zahnpulpa hat ihren Ursprung auch im Eindringen von Mikroorganismen in das Pulpagewebe und endet gewöhnlich mit der Vernichtung des gesamten Zahnmarkes. Die Schmerzen sucht der Zahnarzt durch eine Arseneinlage, die die Pulpa zerstören soll, zu beseitigen, die dann entfernt wird, damit der Wurzelkanal kunstgerecht gefüllt werden kann. Man kann aber auch, um die starken Schmerzen zu dämpfen, die Zahnhöhle auslöffeln, austrocknen und mit einem kleinen Wattebausch, der in Nelkenöl getaucht ist, ausfüllen und einen provisorischen Gipsverschluß vorlegen, da Mittel, wie Aspirin, Trigemin, Antipyrin, fast gar keinen Einfluß auf den Schmerz haben, den höchstens eine ordentliche Morphiumdosis zu dämpfen vermag.

Weiter kommen Entzündungsprozesse am Zahnbein selbst in Frage und an der Knochenhaut des einzelnen Zahnes, Krankheitsprozesse, die recht schmerzhaft sind, das Gesicht bis zu den Augen hinauf verschwellen lassen und schließlich das Gewebe sehr schnell eitrig einschmelzen. Im Verlaufe solcher Leiden kann es zu inneren Schwellungen kommen, die sich einen Weg nach außen bahnen, im Gesichte als Fistel durchbrechen und nicht selten recht häßliche eingezogene Narben hinterlassen.

Die Tendenz zu Zahnkrankheiten vermehrt sich im Alter, wo sich die Zähne sowieso lockern und lichten, weshalb man nur selten alte Leute mit guterhaltenem Gebiß zu sehen bekommt. Vornehmlich

ist eine Entzündung als Ursache dafür anzusehen, die sich im Raume um den Zahn herum abspielt, wodurch sämtliche Befestigungsmittel des Zahnes, einschließlich der knöchernen Zahnkammer, allmählich vernichtet werden, so daß der Zahn schließlich von selbst ausfällt. Aus den Taschen des Zahnfleisches der befallenen Zähne läßt sich Eiter tropfenweise ausdrücken, woher die Krankheit ihren Namen erhalten hat, die sich besonders gern bei Zuckerkranken einstellt, während sie auch bei Gichtikern und anderen durch Krankheiten geschwächten Personen nicht eben selten ist.

Die mannigfachen Beziehungen, die die Zähne zu anderen Organen haben, konnten wir schon bei der Besprechung der Mundkrankheiten erkennen; dies gilt vor allem für die Mundkatarrhe und ihren innigen Zusammenhang mit den Zähnen und ihren Erkrankungen. Auch auf die Augen aber können entzündliche Prozesse der Zähne übergehen, während das Nervensystem durch den Trigeminusnerv recht erheblichen Anteil an Zahnleiden nimmt. Bei Infektionskrankheiten, auch bei Skorbut, durch chemische Einflüsse, und bei Tabes, der Rückenmarkschwindsucht, verlieren solche Patientinnen leicht ihre Zähne ohne jede Schmerzempfindung, während es noch unbewiesen ist, ob von erkrankten Zähnen auch Tuberkulose ausgehen kann, was ich persönlich in Zweifel ziehen möchte. Die Hutchinsonschen ausgekerbten Zähne sind der ererbten Syphilis eigen, während die englische Krankheit, die Rachitis, mehr eine mangelhafte Ausbildung der Zahnkronen verursacht. Allerdings wird auch behauptet, daß der Wundstarrkrampf bei Zahnveränderungen eine Rolle spiele. Werden daher All-

gemeinkuren eingeleitet, so ist auf jeden Fall vorherige zahnärztliche Behandlung erforderlich, für die Patientin und für den Arzt, der seine Kur nicht in Frage gestellt wissen will.

Die zahnärztliche Überwachung, die ja, wie erwähnt, jetzt erfreulicherweise auch den Kindern der ärmeren Klassen in den Schulen zugute kommt, bezweckt vor allem, jede kariöse Höhle im Anfangsstadium zu entdecken und sogleich durch eine Füllung unschädlich zu machen. Davon sind auch die Milchzähne nicht auszuschließen. Die Zahnstellung, die oft durch das Fingerlutschen der Kinder bis in die Schuljahre hinein verschlechtert wird, ist zeitig zu korrigieren, einmal des guten Aussehens, dann aber auch des richtigen Bisses wegen. Alle verloren gegangenen wichtigen Zähne, auch die nicht sichtbaren Backenzähne, die die Speisen zu zermahlen haben, müssen zeitig und sachgemäß ersetzt werden, da durch mangelhaftes Gebiß, oder richtiger, durch mangelhaftes Zerbeißen und Zerkleinern der Speisen alle möglichen Magen- und Darmleiden entstehen können, die nach Einführen einer Prothese sofort verschwinden.

Beim Zahnersatz ist zu beachten, daß solcher in der Form sogenannter Brücken oder Kronen, an den Zähnen oder an den Wurzeln angebracht, den herausnehmbaren Prothesen vorzuziehen ist. Das Setzen von Zahnersatz auf ungefüllte Wurzeln ist stets als unhygienisch und ekelhaft zurückzuweisen. Derartige „Technik“ wird nicht selten von den zahlreichen Kurpfuschern gegen sorglose Patienten ausgeübt, die immer noch nicht den Unterschied begreifen können zwischen einem staatlich approbierten Zahnarzt und irgendeinem Schuster, der sich gewerbetreibend

mit Zahnbrecherei und Zahnflickerei beschäftigt und unglaublicherweise auch sein Publikum findet, das dann allerdings nicht selten nachträglich mit Kieferverletzungen, mit Infektionen und Fisteln die chirurgischen Kliniken bevölkert.

DREIZEHNTES KAPITEL

INTIME KOSMETIK DER FRAU

Ich erinnere mich eines hübschen Scherzes, der gern in Medizinerkreisen erzählt wird, von einer eleganten Dame, die einen Arzt in seiner Sprechstunde wegen eines Fußleidens konsultiert. Der Arzt untersucht sorgfältig den nackten Fuß der Patientin und bittet sie, um beide Füße auf die Schwellungen miteinander vergleichen zu können, auch den anderen Fuß zu entkleiden. Die Dame zögert und erwidert, als der Arzt auf dem Anblick des gesunden Fußes beharrt: „Ach, Herr Doktor, darauf war ich nicht vorbereitet!"

An diese hübsche, wenn auch etwas delikate Anekdote habe ich oft in meiner ärztlichen Tätigkeit denken müssen, wenn ich sonst ganz saubere und sogar elegante Damen gelegentlich von Untersuchungen auf ihre intime Kosmetik hin zu prüfen genötigt war. Nur zu oft bin ich dabei Frauen begegnet, die sicher keine Idee davon zu haben schienen, daß der Nabel eine Einsenkung, und zwar eine faltige Einsenkung der Bauchhaut darstellt, sehr geeignet, allen möglichen Fremdkörpern, wie Wollpartikelchen, verhärteten Talgmassen und Härchen als parasiten- und pilzgesegneter Aufenthaltsort zu dienen, und daß diese Einsenkung sich natürlich bei entsprechender Schweißabsonderung und bei dem stets vorhandenen

Druck von Korsett und Kleidung auch mit Vorliebe zum Sitz der Nabelekzeme macht.

Ein gleiches Verhalten bezüglich der Zugänglichkeit für Krankheitsstoffe und Parasiten aller Art zeigt ferner die Genitalgegend der Frau, die äußeren Geschlechtsteile mit ihrer behaarten Umgebung, sowie der Damm und auch die Aftergegend, die verschiedenartigen, zum Teil recht lästigen, ja ernsten Hauterkrankungen ausgesetzt sind.

Es gehört selbstverständlich zur sorgfältigen Toilette, sich nicht nur auf das reinigende Bad oder auf das Bidet zu beschränken; sondern — und das gilt für Mädchen sowohl wie für Frauen — die äußeren Genitalien sind mit Seife zu säubern. Leider ist die Irrigatorspülung meist der verheirateten Frau vorbehalten, in der falschen Annahme, daß man ein Mädchen nicht auf seine ihm von der Natur gegebenen Genitalien hinweisen dürfe, und daß es beileibe unzulässig ist, sie mit dem Irrigator bekannt zu machen, dessen Mutterrohr ihr möglichen Falles die äußeren Zeichen der Jungfräulichkeit zerstören könnte. Nun, meine Damen, ein weibliches Hymen hält mehr aus, als der Volksglaube dies annimmt, und ein geschickt eingeführtes Mutterrohr oder dafür ein dickerer Katheter aus Weichgummi — ein Nélaton-Katheter — dürften am Irrigatorschlauch auch beim jungen Mädchen sicher mehr Nutzen als Schaden stiften.

Man kläre die Mädchen nur rechtzeitig und ohne Scheu über die natürlichen Vorgänge in ihrer Entwicklungszeit auf und mache sie besonders auf die Periode und die dabei erwünschte Sauberkeit aufmerksam, die sich nicht nur auf ein Bad zu erstrecken hat. Man stelle sich einmal vor, wie in den Falten

und auf der rauhen jungfräulichen Scheidenschleimhaut Periodenreste zurückbleiben müssen, wie Blutmassen in größerer oder geringerer Menge sich im Scheideneingang, der ja durch den äußeren Scheidenschließmuskel verlegt ist, halten, wie sich das Blut zersetzt und Reizungen hervorruft, die nach außen dringend eine Reihe auch äußerlich sichtbarer und fühlbarer Leiden erzeugen können. Ebenso ist das Märchen zu zerstören, daß während der Periode das Baden verboten sei, daß frische Wäsche vor Ablauf der Monatsblutung Erkrankungen herbeiführe, alles Ammenmärchen und Altweiberweisheit, deren Untergrund Mangel an Hygiene, verbunden mit Mangel an Überlegung, ist.

Das Eintreten der Pubertät, der Geschlechtsreife, macht sich beim weiblichen Geschlechte viel deutlicher fühlbar und wirkt nachhaltiger ein auf den Gesamtorganismus, als bei der männlichen Jugend, bei der vor allem die bei den Mädchen mehr oder weniger stark betonten psychischen Vorgänge kaum zur Wahrnehmung gelangen und Pubertätspsychosen, Geisteskrankheiten aus der Geschlechtsentwicklung heraus bei der Psychose, die wir mit Hebephrenie oder Jugendschwachsinn bezeichnen, einen sehr geringen Prozentsatz ausmachen. Beim Mädchen wollen wir aus den Erscheinungen, die sich im ganzen Organismus mit dem Eintreten der Periode und vor ihrem Beginne zeigen können, nur die betonen und kurz anführen, die vom äußerlichen und kosmetischen Standpunkt eine Bedeutung gewinnen.

Die Bewegung und Veränderung im Blutkreislauf, die sich zur Zeit der Pubertät mächtig im ganzen Organismus geltend macht, verbreitet sich auch auf die

Haut, wo sich beim Mädchen ein Zustand der Blutschoppung, der Kongestion, zeigt, der zuweilen verschwindet und wiederkehrt, zuweilen aber auch dauernd bestehen bleiben kann. An diesem Zustande sind besonders die Augenlider mitbeteiligt, an denen sich eine Bindehautentzündung, die gern zu Rückfällen neigt, recht unangenehm bemerkbar zu machen vermag. Häufig auch sieht man bei jungen Mädchen in dieser Zeit der Entwicklung eine fliegende Hitze im Gesicht, von wo aus sie die ganze Hautdecke oberflächlich überfluten kann. Es tritt eine plötzliche Rötung auf, wobei die Verfärbung der Wangen, der Nasenspitze und der Ohren nicht nur der Befallenen einen kranken, sondern auch einen recht wenig anmutsvollen Ausdruck verleiht, zumal wenn dieses Rotwerden vereint mit Akne und Hautschwellungen auftritt. Eine leichte Temperatursteigerung und eine Beschleunigung der Herztätigkeit können zuweilen einen Anfall von Fieber vortäuschen.

Das ist auch die Zeit, wo die mannigfachen Verfärbungen der Haut, die genitalen Ursprunges sind, sich einstellen; zu ihnen gehören die Sommersprossen, die unglücklicherweise auch nicht einmal verschwinden, wenn die Geschlechtsreife als abgeschlossen zu betrachten ist. Daß die Periodenblutung gewissermaßen nach der Haut abgeleitet wird und dort Erscheinungen hervorruft, während die natürliche Blutung fortbleibt, ist selten, aber doch in verschiedenen beglaubigten Fällen zur Beobachtung gelangt. So berichtet Jacquemier von einem jungen Mädchen, bei dem die Monatsblutung überhaupt nicht eintrat, dafür aber neben den anderen Zeichen der Pubertät zwei bis drei weiche, wie mit Flüssigkeit gefüllt sich an-

fassende Geschwülste, die schmerzlos und von blauschwarzer Farbe waren. Diese Hautgeschwülste hatten ihren Sitz auf dem Oberteil der Schenkel, vereiterten und entleerten dann dunkles flüssiges Blut, um in periodischen Zwischenräumen auf derselben Stelle und in der Gegend des Beckens wiederzukehren. Weiter haben andere Ärzte Pustelbildungen gesehen, aus denen sich helles Blut entleerte, das wie die Pusteln selbst mit der normalen Periode wieder verschwand. Ähnlich wäre auch Ausbruch von blutigem Schweiß, also ein Durchdringen der Oberhaut mit dem Blute der feinsten Hautgefäße, zu erklären und Purpurausschlag, wie er von verschiedenen Ärzten beschrieben wurde.

Manche Hautveränderungen sind der Menopause, dem Aufhören der Periode, gemeinsam mit ihrem Einsetzen; zu diesen Erscheinungen gehören Hautschwellungen mancher Art. Man sieht da kleinere, umschriebene Hauterhebungen, die zuweilen mit recht lebhaften Nervenschmerzen einhergehen, neben Hautschwellungen, die schmerzlos verlaufen und die sich gleichermaßen auf Nase, Stirn, Schläfen, Wangen und Extremitäten einstellen.

An der Hand der Arbeiten von Darier, von Hurtaud und von Dalchet gemeinsam mit Fouquet, sowie dem später noch zu erwähnenden Duncan Bulkley kann man bequem die verschiedenen Hauterkrankungen vorüberziehen lassen, die in der Entwicklungszeit der Mädchen sie befallen können.

Diese haben ihre Ursache neben Reizen, die vom Nervensystem und dem Zirkulationsapparat ausgehen, in einer Umgestaltung der tieferen Hautschichten, wo die Talgdrüsen ihren Sitz haben, ebenso wie dort, wo die Haare in ihrem Boden haften. Daß aber auch die

Oberhaut an diesen Veränderungen teilnimmt, zeigt uns eine als Fischhautkrankheit, als Ichthyosis, bekannte Hautveränderung, die sich gern um die Haarfollikel, besonders der Arme, lokalisiert, sich aber auch an Ober- und Unterschenkeln junger Mädchen zeigt, wo sie in Form von trockenen und zuweilen geröteten und wie geraspelten Körnern auftritt. Dahin gehört auch die übermäßige Absonderung der Talgdrüsen, der Schmerfluß, die Seborrhoe. Diese tritt vornehmlich in der Nasengegend auf, wo die Talgdrüsen als zahllose hervorspringende Knoten und Knötchen sich zeigen können; Sabouraud schreibt sie einem Mikrobazillus zu, der sich auch auf der Kopfhaut einnistet und dort den seborrhoischen Haarausfall hervorruft — eine Annahme, die manches für sich hat, aber durch Beweise noch ungestützt ist.

Auf Störungen im Nervensystem, wie sie die Pubertät mit sich bringt, sind Unempfindlichkeit und abnorme Hautempfindungen, wie Kriebeln und Ameisenlaufen, Hautjucken und Pelzigsein der Haut neben subjektivem Wärme- und Kältegefühl der Haut zurückzuführen. Der Juckreiz, der gewöhnlich an eine bestimmte Stelle gebunden ist und nicht als allgemeines Körperjucken auftritt, kann infolge der Kratzeffekte eine nervöse Hautentzündung hervorrufen, die man als gewöhnlichen Lichen, als Moosflechte bezeichnet. Aber auch Nesselfieber, wie man es bei magenkranken Mädchen mit Periodenstörungen nicht selten sieht, kommt in der Zeit der Pubertät zur Beobachtung, neben dem Prurigo, den Juckblattern oder der Juckflechte, die als eine recht lästige Erkrankung der Haut anzusehen ist.

Die nahen Beziehungen, die zwischen der Schup-

penflechte und der Pubertätszeit bestehen, hat Duncan Bulkley nachgewiesen, da er bei 40 % der an der sogenannten gewöhnlichen Psoriasis leidenden Mädchen diese Ursachen festzustellen vermochte. Wie überhaupt gewisse Hautleiden sich gewissen Altersepochen zuneigen, zeigen zwei Beispiele. Es gibt Formen der Hauttuberkulose, die in schwächerer Form als der Lupus, die fressende Hautflechte, auftreten. Die Erkrankungen zeigen sich beim Kinde als eine Moosflechte, ein Lichen, wie er skrofulöse Kinder befällt, ähnlich wie sich auch leicht Frostbeulen bei ihnen einstellen. Bei jungen Mädchen zur Zeit der Pubertät findet sich ein roter flechtenartiger Ausschlag, den die Franzosen als „Erythem (Flächenröte) der Mädchen“ bezeichnen, und zuweilen eine Follikelentzündung, die, als tuberkulöse angesprochen, mit Papelbildung und Hautsubstanzverlusten einhergeht; sie ist als Vorläufer zu betrachten für die Hauttuberkulose in Schmetterlingsform und die Akne, wie man sie bei heruntergekommenen Individuen als schlaffe Knötchen mit einer kleinen Pustel auf der Spitze häufig am Bauch und am Rücken sieht.

Das andere Beispiel ist noch deutlicher und betrifft die Pilzflechten, die durch gewisse der Gruppe der Schimmelpilze, der Oidien, zugehörige Mikrosporien hervorgerufen werden. Im Kindesalter leistet diese Hauterkrankung der Behandlung geradezu verzweifelten Widerstand, während sie in der Zeit der Geschlechtsreife häufig von selbst heilt, wogegen sich die scherende Bartflechte, hervorgerufen durch den Grubyschen Pilz, über 18—20 Jahre erstrecken und der Favus, der Erbgrind des Kopfes, durch den Schönleinschen Pilz verursacht, das ganze Leben hindurch bestehen kann.

Wo am Körper Haare wachsen, da ist auch das Feld für Kamm und Bürste gegeben, mögen das nun die Haare der Achselhöhle oder die Haare der Schamteile sein, die nach dem Waschen zu kämmen und zu bürsten sind, wenn man diese ihnen vom kosmetischen Standpunkt aus zugewandte Sorgfalt auch „von außen" nicht wahrnimmt. Man ist für sich selbst sauber und wechselt nicht die Wäsche oder nimmt kein Bad, um auf andere einen Eindruck irgendwelcher Art zu machen. Da sich aber bei vielen, namentlich blutarmen und schwächlichen Mädchen vor und nach der Periode ein Ausfluß aus der Scheide einstellt, wie er ja bei den meisten Frauen in verschiedenen Formen und aus verschiedenen Ursachen bestehen kann, da es ferner auch Scheidenkatarrhe bei unberührten Mädchen gibt, die allgemeinen Ursachen zuzuschreiben sind, so begründet sich mein Wunsch nach der Scheidenspülung auch bei jungen Mädchen von selbst, und es ist Pflicht der Mütter oder Beraterinnen, die Mädchen in diesem einfachen und so naheliegenden Erfordernis der Kosmetik zu unterweisen.

Die äußere Toilette der parties intimes hängt davon ab, ob eine Frau stark ist oder mager, und ob bei ihr eine normale oder eine übermäßige Schweiß- und Talgabsonderung in dieser Gegend vorhanden ist. Dort, wo die Oberschenkel nahe aneinander liegen und wo die dauernde Gehbewegung die Schweißsekretion beeinflußt und vermehrt, wo bei Abtropfen von Urin schon durch dessen Zersetzung in den Schamhaaren ein ammoniakalischer, so häufig anzutreffender Geruch bei Frauen entsteht, ist nach dem Waschen entweder eine Einpuderung mit Streupulver oder Salizylpuder erforderlich, oder nach Essigwaschungen

eine Einfettung mit dem schweißbeschränkenden Vestosol vorzunehmen. Riecht eine Frau — und erfahrungsgemäß (man lese nur Blochs „Sexuelle Osphresiologie“ oder meine Arbeit „Über die krankhaften Erscheinungen des Geschlechtssinnes“) riecht nie die eine Frau wie die andere — mehr oder weniger auffallend, so setze sie dem Waschwasser für die betroffenen Teile übermangansaures Kali oder Formysol hinzu, die beide sehr gute Geruchstöter sind.

Keine Frau wird natürlich bei ihrer Sauberkeit annehmen, daß sie trotzdem schlecht riechen könne, da sie ja selbst durch den minimalsten üblen Geruch bei anderen Personen abgestoßen wird. Aber man riecht eben seinen Eigengeruch nicht, und am allerwenigsten eine Frau mit Hautausdünstungen, die die stärksten Männer in die Flucht treiben können. Dazu kommt noch, daß manche Frauen unwillkürlich beim Lachen oder Laufen einige Tropfen Urin verlieren, der, ihnen selbst unmerklich, seinen Geruch verbreitet. Beruht dieses so häufige Harnträufeln auf einer besonderen Ursache, so ist dagegen ärztlich vorzugehen.

Auf diesen Grundlagen, zu denen noch Mikroben der verschiedenen Gattungen kommen können, entwickeln sich Ekzeme und Juckleiden dieser Partien, unter denen die davon befallenen Frauen oft recht lange und recht erheblich zu leiden haben, besonders wenn sie bei manchen dieser Krankheiten fälschlich im Übermaß das Wasser anwenden, durch das namentlich manche juckenden Hautleiden nur verschlimmert werden.

Das Genital- und Afterekzem bei Frauen ist eine mit Jucken, Brennen, Nässen und Schmerzen einhergehende, längere oder kürzere Zeit anhaltende recht lästige Erkrankung, die in allererster Linie die Be-

seitigung der schädlichen Einflüsse, Scheidenkatarrhe und Gebärmutterleiden, erfordert. Das Ekzem selbst ist meist nicht so intensiv wie der begleitende Juckreiz, der an den äußeren weiblichen Geschlechtsteilen und im Scheideneingang ganz außerordentlich quälend werden kann und vor allem den Schlaf der Patientinnen erheblich beeinträchtigt, so daß man solche Frauen mit diesen juckenden Hautleiden schon häufig daran erkennen kann, daß sie heruntergekommen, übernächtigt und schwer nervös ausschauen. Das ist aber weit mehr der Fall, wenn dieses Jucken keine bloße Begleiterscheinung des Ekzems jener Stellen ist, sondern ein Leiden für sich, das eben im Jucken und den daraus folgenden Hautveränderungen besteht. Hier wenden wir, im Gegensatz zu dem juckenden Stadium des Ekzems, kalte oder warme Sitzbäder an mit Zusatz von Karbolsäure und Essigsäure, oder wir nehmen Umschläge von Ichthyol und geben Kampfer, Teer und Naphthol in bequemer Salbenform. Daneben haben sich Sitzduschen sehr bewährt und der Spray, mit welchem man Karbolsäurelösung oder 0,1 prozentige Sublimatlösung fein verteilt aufbläst, sowie spirituöse Einpinselungen mit Sublimat, Höllenstein und dem juckstillenden Menthol, Antiprurit und 20prozentiges Bromoform. Auch Seifen, die man abends einschäumt und nachts über liegen läßt, sind bei der Behandlung hier am Platze, wie Nikotianaseife, Hefeseifen, Teer- und Mentholseifen, neben Karbol- oder Lysolseifenspiritus, nicht zu vergessen die Kühlsalben mit Mattan, Eucerin oder Resorbin als Salbengrundlagen, die bei Brennen und Wundsein, wie es durch unwillkürliches Kratzen in der Nacht herbeigeführt wird, unentbehrlich sind.

Ist das erste Ekzemstadium, das mit Rötung der Haut einhergeht, mit leichter Schwellung und Brennen beim Genitalschenkelekzem abgelaufen, so kann sich — und das hängt mit von der Verlaufsdauer des Leidens ab — ein Stadium anschließen, wo das Jucken unter Verdickung der Haut mit Knötchenbildung bleibend wird; auch hier geht man — wie Duncan Bulkley und viele es angeregt haben — mit heißen Bädern vor. Platzt die Haut und entstehen Einrisse, die wir schon als Rhagaden kennen gelernt haben, und die am Scheideneingang, am After und Damm besonders schmerzhaft sind, so wendet man Salbenmulle an, wie sie von den Fabriken Beiersdorf und Helfenberg fabriziert werden; hierzu eignen sich Zinkschwefel- und Bleikarbolsalbenmull ausgezeichnet, namentlich der erstere, der in hohem Maße juckstillend wirkt. Sind die Einrisse sehr tief, und kommt man auch mit Shoemakers Silberoleatsalbe nicht mehr vorwärts, so erweitern wir die Einrisse mechanisch in Narkose oder mit lokaler Anästhesie, indem wir sie auseinanderziehen, um so Verhältnisse zu schaffen, wo die Heilung durch Salben, denen man Kokain oder Belladonna hinzusetzt, erleichtert und abgekürzt wird. Das gilt auch von den Rhagaden am After, die eine Quelle der Qualen sind und bei tiefen Einrissen bis in die Schleimhaut besser einmal in Narkose behandelt werden, als daß die Kranken beim Stuhlgang, den sie naturgemäß tagelang hinausschieben, die greulichsten Schmerzen erdulden.

Dazu entschließen sich besonders Frauen selbstredend nicht so ohne weiteres, und man soll auch nicht gleich mit dem schweren Geschütz der Operation anfahren, wenn es noch Möglichkeiten gibt — und die gibt es —, dieses schmerzhaften Zustandes Herr zu

werden. Sie bepinseln mit Vorteil die Afterhaut- und Schleimhauteinrisse und ihre Umgebung mit gesättigter Lösung von Kaliumpermanganat, das Lewis als das wirksamste Mittel dagegen bezeichnet. Niemals unbeachtet darf man als Ursachen des Juckens am After Darmwürmer lassen, Hämorrhoiden und Stuhlverstopfung, die als Urheber dieses sekundären Juckreizes auf jeden Fall erst zu beseitigen wären.

Oft ganz unklaren Ursprunges sind die Ekzeme, die wir in der Zeit der Wechseljahre beobachten, wo sie auch häufig mit quälendstem Jucken vereint sind. Daß auch Schwangere an Ekzemen leiden, ist sicher vielen Frauen aus eigener Erfahrung bekannt, wobei die Infektion durch Bakterien ebenfalls nicht von der Hand zu weisen ist.

Setzen sich solche Ekzeme aber — und das gilt auch für die bei Nichtschwangeren — auf der Haut fest, die von den Schamhaaren bedeckt ist, so müssen die Haare entfernt werden, eine Maßnahme, die ich niemals versäume, gegebenen Falles an umschriebenen Stellen, wenn es sich z. B. um Akne dieser Partien handelt oder um Haarbalgentzündungen, wie sie sich auch an den Schamhaaren gern einstellen.

Das Genitalschenkelekzem heißt in seinen mildesten Formen Intertrigo, im Volke, „sich einen Wolf laufen", während es in den schweren Formen als Randekzem bezeichnet wird, wobei das Nässen eine oft recht hartnäckige Begleiterscheinung darstellt. Beim intertriginösen Ekzem kommt man nicht selten schon zum Ziel durch Anwendung von Zinkschwefelpaste, bei Nässen durch Neißers Tumenolsalizylpaste oder die Ösypuspaste von Berliner, abwechselnd mit Pinselungen von 2—3 % Höllenstein in Äthernitrosespiritus

gelöst. Bei sehr empfindlicher Haut empfiehlt sich Bleisalbenmull oder Dermatolresorbin, während man dem Randekzem mit stärkeren rückbildenden Mitteln zu Leibe gehen muß, wie sie Pyrogallol, Teer und Chrysarubin darstellen.

Ich habe hier absichtlich eine kleine Übersicht der Behandlungsmöglichkeiten eines doch immerhin nicht seltenen Hautleidens bei Frauen gegeben, um zu zeigen, wie kompliziert solche Behandlungen sich gestalten, und wie es für den Laien unmöglich ist, das richtige Stadium einer Hautkrankheit überhaupt nur abzuschätzen, viel weniger aber noch, das richtige Mittel am richtigen Platze zu wählen und nicht durch falsche Ratschläge den ersten Grundsatz der Heilkunde an sich selbst zu verletzen: „Keinen Schaden zuzufügen."

Die Frauen wenden sich aus falschem Schamgefühl, namentlich in den einfacheren Kreisen, gern an weise Frauen und unweise Beraterinnen, die stets „ganz dieselbe" Krankheit selbst durchgemacht oder bei der Frau Soundso gesehen haben. Dann kommen Ratschläge aus der Zeitung und aus dem Briefkasten, wo sie häufig ein Offizier a. D. erteilt, Mittel werden auf Reklamen hin bestellt und teuer bezahlt, und wenn schließlich doch der Erfolg ausbleibt und der Zustand sich mehr und mehr unter gleichzeitiger Verschlechterung des Allgemeinbefindens verschlimmert, wird endlich der Weg zur richtigen Quelle, zum Hautarzt, eingeschlagen, der dann meist einen recht traurigen Zustand einer vernachlässigten Krankheit vor sich erblickt, die im Beginne einfach und prompt hätte beseitigt werden können.

Das gilt auch von den Afterekzemen und dem

Afterjucken, deren Ursachen ich schon angedeutet habe, und von denen ich noch besonders auf die Hämorrhoiden zurückkommen möchte, da sie bei Mädchen nicht selten, bei Frauen nach Geburten fast stets anzutreffen sind. Es handelt sich da bekanntlich um Venenerweiterungen, die ähnlich dem Vorgang sind, den wir — auch häufig nach Geburten — als Krampfadern der Unterschenkel kennen. Fleißige Bewegung, Gymnastik, Sitzen auf harter Unterlage, knappe Diät, mehr Pflanzenkost, weniger Fleisch, sind ebenso wichtige Mittel wie regelmäßiger, weicher Stuhlgang, der durch Obstgenuß, nötigenfalls durch mit Sennablättern zusammengekochte Backpflaumen oder durch strenge Diät zu erreichen ist. Im Stadium der Schmerzen geben wir Zäpfchen mit beruhigenden Mitteln, bekämpfen die Entzündung und Schleimabsonderung der Mastdarmschleimhaut und ihrer Umgebung und stillen die Blutungen, die nebenbei erleichternd zu wirken pflegen. Das Jucken wird durch Essigsäuresitzbäder, durch Heißwasserklystiere, durch Einspritzungen von 5prozentiger sehr heißer Ichthyollösung in den Darm mittels Oidtmannscher Spritze oder durch Anusol oder andere Hämorrhoidalzäpfchen bekämpft, während die Knoten selbst besonderer Aufwartung bedürfen.

Diese ist identisch mit der Afterversorgung nach dem Stuhlgang, die niemals mit Papier zu geschehen hat, mag es noch so weich und einladend sein, sondern mit einem zu diesem Zwecke bestimmten Schwamm, der peinlichst zu säubern ist. Nach dem Stuhlgang sind herausgetretene Hämorrhoidalknoten mit eingefettetem Zeigefinger mechanisch und „ohne Scheu" in das Afterinnere hineinzuschieben, die Umgebung einzufetten, und schließlich ist ein Stück Watte einzulegen,

so daß ein Watteteil noch in die Afteröffnung, sogar bis über den Afterschließmuskel, der stets deutlich fühlbar ist, eingeschoben wird. Dort soll er dauernd getragen werden; dadurch wird nämlich nicht nur der Sauberkeit Genüge getan, die hier so sehr am Platze ist, sondern durch den dauernden Druck des Wattestückes, das wie ein Hämorrhoidalpessar wirkt — dieselben sind ja in Hantelform bekannt —, wird auch manches Hämorrhoidalleiden nicht zu großen Umfanges, wie ich aus eigener Praxis bestätigen kann, nicht selten völlig beseitigt.

Das Afterjucken ohne nachweisbare Ursache, das identisch ist mit dem nämlichen Scheidenjucken, wird auch ähnlich behandelt; heiße Waschungen, spirituöse Lösungen von Sublimat und Teer, durch den Spray aufgetragen, Seifen, Salben und Salbenmulle und eine interne Behandlung, bei der Diät, Atropin, Salizyl und Arsen im Vordergrunde stehen. Ähnlich dem Jucken am After und an den Geschlechtsteilen, wie es als nervöse Erscheinung im Klimakterium, den Wechseljahren, auftritt, ist das Jucken des Greisenalters, das ein allgemeines sein oder auch als lokalisiertes Jucken auftreten kann; hier führen einfache Salben, Sublimat und Menthol meist schon zum Ziele, während sich mir beim Jucken der Menopause, der Zeit des Aufhörens der Periode der Frauen, neben der lokalen Behandlung Urotropin und Pillen bewährt haben, die sich aus 0,3 g Zinkoxyd, 2,5 g schwefelsaurem Chinin und 1 g Alöeextrakt auf 20 Pillen zusammensetzen, von denen eine täglich zu nehmen ist.

Die von mir gestreiften gynäkologischen Punkte will ich nicht weiter ausführen und habe sie nur als Hinweis dafür in den Kreis der Betrachtung gezogen,

daß Allgemeinerkrankungen — ich erinnere meine Leserinnen an Nierenleiden, Gicht, Zuckerkrankheit und Fettsucht — häufig auch kosmetische Veränderungen mit sich bringen, die eben darum nur der Arzt erkennen und sachgemäß behandeln kann, weil nur „die Wirkung schwindet, wenn die Ursache behoben ist".

VIERZEHNTES KAPITEL

DIE WEIBLICHE BRUST

Der Brustkorb der Frauen, die bekanntlich einen anderen Atemtypus als der Mann aufweisen, hat dieser Aufgabe entsprechend von der Natur eine etwas andere Form erhalten, als sie dem Manne zuteil geworden, der den Abdominaltypus der Atmung, das heißt die Bauchatmung ausführt. Während ferner beim Manne die Brüste ohne jede Entwicklung bleiben, und nur bei fettleibigen oder sexuell anders gearteten Individuen eine der weiblichen näher kommende Form annehmen, ist der weibliche Brustkorb der Träger der Brüste, die zu den sekundären weiblichen Geschlechtscharakteren gerechnet werden. Ein weiterer Unterschied zwischen Mann und Frau besteht ferner darin, daß der Schulterdurchmesser, verglichen mit dem Beckendurchmesser, bei der Frau kleiner, beim Manne größer ist, was sich leicht daraus erklärt, daß das weibliche Becken mit seinen Organen — besonders dem Fruchthalter, der Gebärmutter — dem Zeugungsgeschäfte zu dienen hat.

Die weiblichen Brüste sind eine der ausgesprochensten Schönheiten des weiblichen Körpers, und die größten Künstler aller Zeiten haben sich nicht genug tun können, diese Schönheit wiederzugeben.

Und dabei gibt es, was die Frauenbrust angeht, sicher nur ein Schönheitsideal, das nicht bekrittelt

und nicht bestritten werden kann, nämlich das, daß die Brüste einer Frau so prall und fest sind, daß sie sich selbst tragen und keines Korsetts bedürfen, wie es die Taillenfreunde zur Stütze des Busens fordern. Eine Brust, die einer solchen Hilfe bedarf, ist nicht mehr schön im Vollsinne des Wortes, wobei man sich der Hoffnung hingeben darf, daß es doch noch mehr schöne Busen gibt, die das Korsett wohl entbehren könnten, als vernünftige Mädchen und Frauen, die sich von dieser törichten und schädlichen Mode frei machen wollen. Ich halte, wie auch Schultze-Naumburg, das Korsett für den gefährlichsten Feind der Brüste, da es sicher die Ursache für die Erschlaffung auch solcher Brüste ist, die anderen Schädigungen nicht ausgesetzt wurden.

Das liegt nämlich auch für mich ganz klar, daß eine Brust verlieren muß, wenn man ihr ohne jede Notwendigkeit eine Stütze gibt, und daß sie ihre Tragfähigkeit einbüßt, wie einer den Gebrauch seiner Beine verlieren würde, den man stets an Krücken gehen ließe. Das Korsett ist für Mädchen, die desselben nicht bedürfen, eine Vorspiegelung falscher Tatsachen, indem es mehr Busen vortäuschen soll, als vorhanden ist, für Frauen mit schlaffen Brüsten ist es dasselbe, da sie durch Hochpressen der Busenmassen den Fehler äußerlich nicht sichtbar werden lassen wollen. Und das ist der ganze springende Punkt für das Korsetttragen und das Taillenschnüren, nämlich der falsche Glauben, daß eine Brust groß sein oder groß erscheinen müsse, um schön zu sein. Deshalb werden die Taillen zusammengezogen und das Weggeschnürte wird nach oben, dem Brustkorbe zugedrängt, um einen Gegensatz zwischen Taillenumfang und Brustumfang zu

schaffen, wodurch letzterer natürlich weit größer erscheint, und mit ihm die in das Mieder eingequälten Brüste.

Nun aber vergleiche man dieselbe Frau, mit Korsett bekleidet, mit ihrem unbekleideten Körper und mit einem Normalfrauenkörper, und man wird entsetzt den ganzen Jammer erkennen und die ganze Unvernunft, die das Korsettragen in sich birgt. Ein Körper, der schön und normal geformt und in der Kindheit und in der Entwicklungszeit nicht verdorben ist, braucht kein Korsett, und ein Körper, der verunstaltet und mißgestaltet ist, kann kein Korsett mehr vertragen. Man vergegenwärtige sich das Ungeheuerliche, das Unvernünftige, das Unnatürliche und Unästhetische einer Korsettträgerin, der die verdrängten Fettmassen sozusagen aus allen Fugen quellen, wenn sie sich auf der Jagd nach Taille in ein Korsett von unendlicher Länge einzwängt, um gerade nur noch unschöner durch die Gegensätze zu wirken, die sie mit dem gehobenen Busen und den quellenden, strotzenden Hüften schafft.

Das ist einer der furchtbarsten Flüche der Mode, daß sie eben nur für Normal-, zuweilen selbst nur für Idealfiguren ihre Zauber ersinnt, während alle Frauenwelt modern gekleidet gehen will, koste es, was es wolle. Und welche Opfer an Gesundheit werden gebracht und welche Qualen werden von den meisten Frauen erduldet, die ihren Körper in ein Korsett klemmen und in eine Robe zwängen, für welche er total ungeeignet ist! Ich habe schon oftmals kopfschüttelnd an Krankenlagern gallenstein- und leberleidender Frauen und Mädchen gestanden und mich, gewissermaßen bewundernd gefragt, wozu eine Frau

in der Energie nach „Schönheit oder Mode“ doch fähig ist, wie sie, trotzdem sie die Folgen des Korsettunfugs und der Modenarrheiten voraussieht und näher und näher kommen fühlt, doch eher den Reitertod in der Schlacht stirbt, als daß sie ihren Körper so trüge, wie er ihr nun einmal gegeben ist.

Man gehe in die Galerien und sehe sich die Bilder und Statuen an, um sich die Vorstellung von der wahren Schönheit der weiblichen Brust einzuprägen, die sich so selbst erläutert. Es ist so barbarisch, sagt Schultze-Naumburg, zu meinen, daß die Brust mit ihrer Größe an Schönheit gewänne, und es ist gerade so unsinnig, wie die Meinung, daß die Schönheit des Fußes mit seiner abnehmenden Größe wachse, so daß dieser falschen Meinung folgend, der Fuß der Chinesin das Ideal aller Füße sein müßte, wie der pralle Busen einer stillenden Spreewälderin das Muster eines weiblichen Busens darstellen würde.

Man kann keine Norm geben, wie groß eine Frauenbrust im Verhältnis zum Körper der Frau sein müßte, man kann nur empfinden, daß sie im richtigen Maßverhältnis zur Größe der Frau und zu ihrem Brustkorb geformt ist und daß sie fest und schön gewölbt erscheint. Die knospende Brust der Jungfrau deutet sich nur zart durch eine leichte Wölbung der rosigen Brustwarzen an, beim Mädchen nach der Entwicklungszeit blüht sie in ihrer ganzen Keuschheit und Schönheit auf und bleibt auch der Frau so erhalten, die ein Kind geboren und — die schönste und höchste Pflicht der Mutter — selbst gesäugt hat.

Die Entwicklung der Brust geht, das ist der Gang der Natur, wie alle Teile und Organe des Frauenkörpers mit dessen Gesamtentwicklung im gleichen

angemessenen Schritt und sie erreicht in natürlichem Zustande nicht annähernd die Maße, die uns heute schon junge Mädchen durch ihre Korsetts und ihre trügerischen Blusen vorspiegeln wollen. Dabei wird kein Kenner der Schönheit und kein Freund der Frauenschönheit verlangen, daß das reife Weib mit jungfräulich-knospendem Busen einhergehe; aber die Venus von Milo und Tizians himmlische Liebe, die reife Weiber darstellen, weisen dennoch ein maßvolles Busenmaß auf. Bedürfen wohl diese üppigen sinnesfreudigen Frauengestalten Tizians eines Korsetts, um ihren Busen zu stützen, oder könnte ihr Busen den Raum unserer heutigen Frauenkleidung ausfüllen?

Ich halte mit Schultze-Naumburg die Form der Brüste für die schönste, die vollkommen gerundet sind und ebenmäßig in den Körper verlaufen, ohne daß unten, oben oder gar dazwischen eine Falte aufkommt. Solange aber der Wunsch unserer Frauen fortbesteht, die Augen der Männer — und nur darum kann es sich bei der an sich berechtigten Betonung sekundärer Geschlechtscharaktere handeln — auch noch dadurch auf den Busen zu lenken, daß er aufdringlich zur Hervorhebung gebracht wird, wird obige Idealform der Brüste ein bloßes Postulat bleiben.

Denn solange ist eine glatte, faltenfreie Brust undenkbar, und es müssen tiefe Furchen entstehen und eine völlige Verschiebung der schönen Halbkugeln in eine wogende Masse, die ihr Gewicht selbst nicht tragen kann.

Der Geschmack unserer Mädchen und Frauen kann doch aber unmöglich so irregeleitet sein, daß sie das Auge anderer auf Häßliches lenken, das ihnen selbst, trotz alter Gewohnheit nicht als schön, nicht

als ästhetisch erscheinen kann. Haben denn die Frauen niemals die Männer spotten hören über diese Busenmassen, die die Frauen zwingen, „von ihren Beinen Abschied zu nehmen," da keine Möglichkeit für sie besteht, sie in normalen Körperhaltungen je wieder zu Gesicht zu bekommen, kennen denn die Frauen nicht aus dem Munde ihrer eigenen Männer und der männlichen Spötter und Witzbolde ihres Kreises die ganze Kette von Scherzen und Ausfällen, die die Männerwelt gegen diese Busen-Massendemonstrationen stets auf der Zunge hat? Ich habe nie verstanden, daß auch junge Mädchen, die kurze Mieder tragen, auf deren Rändern sozusagen die Brüste frei aufgelagert sind, kein Gefühl dafür haben, wie häßlich — soll es sich nicht um ein Lockmittel handeln — das schnellere oder mäßigere Wogen und Bibbern ihrer Brüste wirkt, das sich beim Bewegen, besonders aber beim schnellen Gehen, unter den weißen oder gar durchsichtigen Blusen so ostentativ oder, deutsch gesagt, so unanständig markiert. Sehen Sie die Bildwerke an, die ich immer wieder als Mahner und Beispiele anführen muß, und suchen Sie nach der sogenannten „Figur" bei ihnen, wo unter Figur eine durch die Korsettschnürung erzeugte Taille zu verstehen ist, die aus dem Frauenkörper ein Monstrum macht, ähnlich, als ob man zwei Champagnerflaschen mit den Hälsen aufeinanderstellt. Das glatte Gewand der Antike umhüllte vollkommene Frauenkörper und erhaltene Frauenbusen unter seiner einfachen gerade herabfallenden Form, die unseren Damen einen Schrei des Entsetzens entlocken würde, da sie eben keine Spur von Taille zeigt. Das Frauenauge aber ist nur falsch gewohnt und töricht geschult, da es nichts anderes sein

Lebelang gesehen hat als Taillenfiguren, mit Betonung der Brüste und der Taille und jenem Gang, der eben unnatürlich wirken muß, wenn der Körper seiner grazilen und natürlich-graziösen Bewegungsfreiheit beraubt ist.

Zum besseren Verständnis der Schädigungen, die Korsett und dazu gehörige Taillenkleidung dem Frauenkörper zufügen, sei mit wenigen Worten auf die Anatomie des weiblichen Busens hingewiesen.

Die weiblichen Brüste haben ihren Sitz am Brustkorb, dem Thorax, der durch das Brustbein vorn in zwei Hälften geteilt wird, deren jede eine der Brüste trägt. Der Inhalt des Brustkorbes wird gebildet durch das Herz mit dem umgebenden Herzbeutel und den Lungen mit den überdeckenden Häuten.

Die Brüste sind, wie Hyrtl sich ausdrückt, „der anatomische Ausdruck des ganz nach außen gekehrten und für die Erhaltung eines fremden Daseins wirkenden weiblichen Zeugungslebens."

Normale Brüste, von denen Ovid, der Dichter der „Kunst zu lieben" verlangt, sie sollen nur die Größe haben, daß eine Hand sie umfassen und bedecken könne, liegen auf dem großen Brustmuskel von der dritten bis sechsten Rippe auf, getrennt durch eine dem Brustbein parallele Furche, die im engeren Sinne als der Busen bezeichnet wird. Ihre Gestalt ist halbkugelig, unterliegt jedoch, wie ihre Größe und ihre Konsistenz, sehr vielen Verschiedenheiten, welche durch physiologische Lebenszustände, durch Klima, Rasse, Alter und durch die Kleidertracht bestimmt werden.

An der höchsten Wölbung der Halbkugel ragt die sehr empfindliche, durch mechanische Reize sich

verlängernde und steifende, bei Jungfrauen rosenrote Brustwarze mehr oder weniger hervor, welche, wie die Brust selbst, nicht direkt nach vorn, sondern etwas nach außen sieht. Bei Frauen zeigt die Brustwarze, wie auch der sie umgebende Warzenhof, eine bräunliche Färbung und findet sich auch nicht selten in ein Grübchen in die Haut zurückgezogen. Ihre Oberfläche sieht wie runzelig aus und ist reichlich mit kleinen Tastwärzchen versehen, während sich zwischen den Runzeln der Brustwarze die Mündungen zahlreicher Talgdrüsen befinden. Auf der Warzenspitze öffnen sich die ungefähr zwanzig feinen Ausführungsgänge der Brustdrüse. Daß beide Brustwarzen häufig nicht gleich sind, können wir an stillenden Frauen beobachten, die dem Säugling mit Vorliebe die Brust geben, an welcher die größere und von den Lippen besser zu fassende und zu haltende Warze sich findet.

Die Größe, die Konsistenz und das Gewicht der Brust hängt nicht so sehr von der Entwicklung des eigentlichen Drüsengewebes ab, als von der Menge des fettbeladenen Umhüllungsgewebes, woraus sich leicht der Umstand erklärt, daß es nicht immer große Brüste sind, die reichlich Milch geben. Bei Frauen, welche ihre Kinder selbst stillen, finden wir die linke Brust häufig etwas größer gegenüber der rechten, was dadurch bedingt wird, daß die Mutter den Säugling, um den rechten Arm frei zu haben, auf dem linken Arm hält und deshalb die linke Brust länger zum Stillen verwendet.

Das Drüsengewebe der Brustdrüse besteht aus einer Anzahl Lappen in reicher Verzweigung, aus denen die Milchgänge strahlenförmig zur Warze hin verlaufen. In der Zeit der Wechseljahre beginnt der Schwund der

Brustdrüsen, von denen sich im hohen Alter der Frau nur noch ein ärmliches Bindegewebslager erhält. Die Entwicklung der weiblichen Brust fällt ziemlich zusammen mit der Geschlechtsreife, denn während beim Kinde kein Unterschied besteht zwischen den Brüsten der Knaben und Mädchen, beginnt nach Mainzer beim Eintritt der Geschlechtsreife zuerst die Gegend des Warzenhofes mehr vorzuspringen, so daß sie sich halbkugelig von der unter ihr liegenden, mehr scheibenförmigen Milchdrüse abhebt. Erst allmählich kommt durch die Zunahme des Fettes im Unterhautzellgewebe die mehr gleichmäßige Wölbung des Brüstehügels zustande. Das ärztliche Schönheitsideal für die weibliche Brust ist, wie erwähnt, ihre Lage von der 3.—6. Rippe, während ein tieferer Brustansatz als Schönheitsmangel gelten muß, da er infolge der schräg abwärts laufenden Rippen eine Tendenz zum Herabsinken der Brust in sich trägt.

Die Form der Brust, um Mainzer weiter zu folgen, soll annähernd halbkugelig sein, während die zitronenartig verlaufende und euterartig erscheinende Brust einen Mangel bedeutet.

Die Schönheit der weiblichen Brust, die heute — und das ist jedem Arzte leider bekannt — schon bei jungen Mädchen eine Seltenheit ist, war, wenn wir den römischen Dichtern Martial, Catull, Ovid, Tibull und Properz, sowie den erhaltenen Bildwerken der Antike glauben dürfen, damals weit mehr eine allgemeinere Zier des weiblichen Geschlechts. Ich selbst entsinne mich bei den zahllosen Mädchen- und Frauenbrüsten, die ich im Laufe der Dezennien in zwei Welten gesehen habe, nur dreier vollendet schöner Busen, die mir auch nicht aus dem Gedächtnis entschwunden sind, und

die alle drei Mädchen zwischen 19 und 29 Jahren angehörten. Ein Busen, der schön sein soll, das sei hier wiederholt, muß vor allem fest sein, sich selbst tragend und stützend; und gleichsam wie zwei Schmollende sollen die beiden Brustwarzen seitlich, nach rechts die eine, die andere nach links, hinschauen.

Aber wir müssen uns einmal bei der den Brüsten nachteiligen Kleidertracht und bei der im Verhältnis zum Altertum doch unvernünftigen und ungesunden Lebensführung der Frauen schon damit abfinden, noch eben leidliche Busen zu finden, und das um so mehr, wenn wir in Betracht ziehen, welchen Einfluß das Geschlechtsleben auf die physische und psychische Entwicklung der Frau mit Menstruation, Defloration und Schwangerschaft ausübt.

Wo Brüste sich als hängende und schlaffe entwickelt oder wo sie ihre Festigkeit und Form eingebüßt haben, da hilft kein inneres Mittel, keines der tausend äußeren Mittel, die da angepriesen werden, da hilft keine Massage und kein kaltes Wasser, keine Elektrizität und keine Wundersalbe; da ist verloren, verloren, und es bleibt den Frauen nur eins übrig, die noch erhaltenen Reste ihrer vergangenen Busenschönheit tunlichst vor gänzlichem Verfall zu wahren, und zwar durch Busenhalter, Einreibungen und Eigenmassage, und vor allem durch Schwimmen, kalte Waschungen und gesunden Sport, der in seiner Wirkung auf die Frauenschönheit, das werden wir noch sehen, nie versagt, und der auch jeder Frauen- und Mädchenbrust nur zuträglich und ihrer Entwicklung nach dem Schönheitsideale hin förderlich sein kann.

Alle Vorsicht und besondere Sorgfalt und Pflege ist — das liegt auf der Hand — der weiblichen Brust

während der Schwangerschaft und während des Stillgeschäftes zuzuwenden.

Die Brüste werden während der Schwangerschaft sorgfältig warm und kühl gewaschen und die Brustwarzen mit Eau de Cologne — auch Rotwein ist beliebt — nach besonderer Säuberung abgerieben. Schon früh sollen die schwerer werdenden Brüste gestützt werden, damit eine Überdehnung durch das Herabhängen in der Brusthaut vermieden wird, da eine Rückbildung der erschlafften Partien ausgeschlossen ist. Die Brüste können einfach durch sogenannte Mammasuspensorien, deren Anlegung jeder Arzt der Frau zeigen kann, unter Verwendung elastischer Kreppbinden von 12 cm Breite, hochgenommen und gehalten werden, oder durch Büstenhalter, die natürlich ohne Metall, höchstens mit kleinen Fischbeinstäbchen versehen sein dürfen, wie ich solche durch F. V. Grünfeld, Berlin, habe anfertigen lassen, oder wie ich sie aus dem Atelier von Hammer und A. Wertheim, Berlin, recht praktisch und dabei elegant gesehen habe.

Die Haut des Busens ist den diätetischen und lokalen Vorschriften unterworfen, die auch sonst für die Hautkosmetik gelten, wobei noch besonders darauf hinzuweisen ist, daß Luft, Licht, Wasser, Sport und angemessene Kleidung die besten Busenkosmetika sind, da sie gegenüber dem Riesenschwindel, der auf dem Gebiete der Busenkosmetik blüht, wirklich wirksam und vor allem billig und bequem sind.

Um verkümmerte, hohle oder wunde Brustwarzen zu behandeln, hat Stern ein pneumatisches, sich festsaugendes Gummiwarzenhütchen angegeben, das sich bei stillenden Frauen bewährt haben soll, während man bei zurückgezogenen Brustwarzen nichtschwangerer

Frauen mit jedem Bierschen Sauger auskommt, um die Brustwarzen hervorzulocken.

Die weibliche Brust, sagt Holländer, dem wir eine kurze Strecke auf das Gebiet der kosmetischen Chirurgie der Frauenbrust folgen wollen, ist in kosmetischer Beziehung häufig durch ihr Zugroß oder Zuklein der Sitz unbefriedigter Wünsche der Trägerin.

Sind Defekte des Busens nach Operationen vorhanden, vornehmlich nach solchen von gutartigen oder bösartigen Geschwülsten, welch letztere stets eine totale Entfernung der erkrankten Brust verlangen, so kann man nach Czerny den Versuch machen, die leere Stelle durch Einpflanzung einer Fettgeschwulst, eines sogegenannten Lipoms, zu decken oder nach Holländer durch Fetteinspritzungen, die sich ihm auch gut bewährt haben. Große Brüste kann man in allen Formen zu Gesicht bekommen, aber auch vergrößerte Brüste durch Zunahme des Drüsengewebes oder durch Fettentartung des umgebenden Fettgewebes, wodurch ganz enorme Formen entstehen können, die nicht nur durch ihre Riesenhaftigkeit abstoßend wirken, sondern durch ihre Last die Trägerin auch ganz erheblich quälen. Hier kann man operativ vorgehen, ebenso wie bei Verschiedenheit der Brüste, um die vergrößerte Brust der kleineren gleichzumachen, kosmetische Eingriffe, die weniger einfach sind als sie erscheinen könnten, die aber — liegt die zwingende Notwendigkeit dazu vor —, geschickt ausgeführt auch sehr gute Resultate ergeben, wenn man gegenüber der von anderer Seite empfohlenen Kreisschnittoperation die mit kreisrundem Schnitte um die ganze Brust herum ausführt.

Hängebrüste kann man zwar operativ sehr gut und mit recht gutem Resultat fixieren und auch dauernd

befestigt halten. Bei Entfernung gutartiger Geschwülste aus der weiblichen Brust zieht der Chirurg aber den Warzenschnitt vor, von wo aus er die fremden Gebilde entfernt, ohne die Brust durch Schnitte und Narben zu entstellen.

Weise wählen und sorgsam entscheiden und operieren ist auch hier, wie in der gesamten Chirurgie, das nie aus den Augen zu lassende Hauptgesetz.

FÜNFZEHNTES KAPITEL

WEIBLICHE KÖRPERFÜLLE

Weibliche Körperfülle hat, außer bei den islamitischen Frauen als Resultat ihrer Bequemlichkeit, Naschhaftigkeit und Unbeweglichkeit, niemals hoch im Kurse gestanden, wenigstens nicht bei den Frauen selbst, während mir eine ganze Reihe von Männern begegnet sind, die in einer korpulenten, massigen Frau das Ziel ihrer Wünsche erblicken.

Nun, über den Geschmack läßt sich nicht streiten, und was den einen sin Uhl ist, ist den anderen sin Nachtigall; aber da die Damen immerhin dem allgemeinen ästhetischen Empfinden mit ihrem Aussehen Rechnung zu tragen haben und auch etwas der herrschenden Mode an Zugeständnissen schuldig sind, so dürfte das weibliche Embonpoint kaum allgemeine Wertschätzung erlangen. Ist zudem eine Frau keine Germaniafigur, die schon etwas Fettansatz vertragen kann, ist sie womöglich untersetzt und dabei fettleibig, so gehört eben eine direkte Passion dazu, diese wandelnde Rundung der wandelnden Linie vorzuziehen. Zudem ist Linie jetzt Trumpf, und diesen Trumpf hat die Mode ausgespielt, vor der alt und jung ergeben und demütig das Knie zu beugen hat, am allermeisten unsere Damen, die jeder Laune und jeder Bizarrerie der allmächtigen Göttin zu folgen gewohnt sind.

Diese Machthaberin hat nun befohlen: Die ganz eng geschnürte Taille kommt in Vergessenheit, das Mieder wird gekürzt und gelockert, der Busen freier und die Haltung ungebundener, legerer und graziler, alles um der Linie halber, die den Körper schlank machen und die Verdecktes nicht nur ahnen lassen will, sondern die es nach außen auch deutlich und umgrenzt zu markieren wünscht.

Ist aber diese ohne Zweifel hübsche Schlankheit up to-day, so müssen auch alle Mittel von den Frauen ins Feld geführt werden, um diese Schlankheit zu gewinnen, zu erhalten und zu steigern.

Das geschieht auf einfachste Weise durch Fortfall jeder Unterkleidung, des Unterrockes und des Anstandsröckchens, so daß Hemd und Beinkleid — auch letzteres haben sonst geschmackvolle Damen bereits geopfert — direkt vom Kleiderrock bedeckt werden, alles „Unterlassungen“, die ausgeführt werden, um jegliches irgend entbehrliche Bekleidungsstück zu beseitigen, selbst wenn es so wenig aufträgt, wie die Dessous einer eleganten Frau. Die an sich schlanke Frau kann auch das Mieder ablegen, für das sie jedenfalls die Form der Korsettersatzmittel wählt oder den Büstenhalter, wenn es ihr nicht vergönnt ist, den Busen ungezügelt lassen zu dürfen.

Schlank ist der Schlachtruf, und Schlankwerden und Schlankbleiben ist der überall hörbare Wunsch der heutigen modernen Frau.

Diese Wünsche dringen natürlich auch in das Sprechzimmer der Ärzte; speziell habe ich ihn in meiner Sprechstunde in allen Tonarten vernommen, nachdem die Damen halb verhungert und ganz nervös zu mir gekommen waren, ohne einen rechten Erfolg der an

sich selbst verübten Entfettungsmißhandlungen wahrzunehmen.

Es gibt so viele Formen der Fettleibigkeit bei Frauen, und so viele Wege führen zu ihrer Einschränkung, daß es nicht wundernehmen kann, wenn jede Dame eine andere totsichere Magerkur kennt, durch welche die und die Freundin, die entsetzlich stark war, überraschend mager geworden ist. Manche Damen gehen von dem teils falschen, teils richtigen Grundgedanken aus, daß, wer dick ist, eben zuviel Nahrung aufnimmt, und daß, wer dünner werden will, einfach weniger Nahrung aufzunehmen hat. Damit beginnen die Hungerkuren im wahrsten Sinne des Wortes, die ebensoviel bewundernswerte Energie erfordern, wie feste innere Überzeugung von der Unfehlbarkeit dieser Höllenqualen. Andere Frauen wieder streben durch Enthaltung von allen Getränken der Linie zu und wandeln noch immer in der falschen Bahn, daß Getränke beim Essen Fettbildner seien, während es natürlich nicht auf die Tatsache des Trinkens bei der Mahlzeit ankommt, sondern auf das, „was" getrunken wird, da selbstredend ein Glas Siechenbier jeden Mittag für eine Frau zum Fettbildner werden kann, während eine Zitronenlimonade ohne Zucker keine solche Wirkung ausüben wird.

Man habe aber einmal als Arzt den Frevelmut, eine Dame, die der Magerkeitsteufel gepackt hat, von dem Gedanken abzubringen, daß sie eine Entfettung besser unterlasse! Sie wird den Arzt für einen Idioten halten, der vor lauter Geschmacklosigkeit und vor lauter Unkenntnis der Frau und ihrer Schönheitssehnsucht gar nicht wert ist, daß ihm jemals die Sonne der Frauengunst lächle. Also man muß als Arzt nachgeben

und muß die paar Pfund, die die Mode fordert, den Damen herunterarbeiten, coûte que coûte.

Dabei sind natürlich auch noch kleine geheime Interessen für die Form der Behandlung maßgebend. Nicht, daß die Damen sich eine Kur verschreiben lassen, die sie nach Marienbad, nach Kissingen oder in ein Sanatorium führt, um schlanker zu werden — darüber ist die moderne Frau, für die die Sommerreise nur dem Vergnügen, nicht aber der Behandlung gelten soll, längst schon hinaus, wobei sie mit der Behandlungsart noch die Erfüllung einer ganzen Reihe von Sonderwünschen verknüpft.

Sehr begehrt ist die Entfettung durch Sport und Spiel, die allgemein als unfehlbar angenommen wird und auch den betreffenden ehelichen „Machtbefugten" suggeriert wird. Man hat den Jockey X. gesehen oder den Herrn von Y., die das selbstverständlich nur durch Training auf dem Pferde erzielte Steeplergewicht von 45—55 kg haben. Durch das gleiche Training muß also auch Frau Z. ihr Gewicht vermindern können; und sie bestimmt ihren Gatten, sie in den Sattel zu setzen, wo sie, entsprechend dem Deutschland Bismarcks, schon wird reiten können. Nun beginnt eine Passionszeit für Pferd und Reiterin mit dem Erfolge, daß das Pferd an Gewicht verloren, während die kühne Reiterin höchstens noch 1—2 kg gewonnen hat, denn der Durst ist nach dem Reiten zu groß, und die Müdigkeit zwingt sie, 2—3 Stunden total entkleidet auszuruhen.

So geht es mit dem Lawn-Tennisspiel, so geht es mit Hockey, Polo und Eislauf, so geht es selbst mit dem Tanze, wo diese Sportarten und Spiele nur dazu dienen, durch Anstrengungen die Schweißsekre-

tion zu vermehren, damit die ausgetrockneten Gewebe nachher um so gieriger die Feuchtigkeit wieder aufsaugen.

Gewiß können sich schlanke Damen, die keine Anlage haben zur Entwicklung eines übermäßigen Fettpolsters, durch Bewegungssport nicht nur schlank erhalten, sondern sie können sich auch noch schlanker trainieren, wozu aber neben dem Sport ein sachgemäßes, ein diätes Leben gehört.

Das darf nicht vergessen werden, wenn die Damen sich von des Morgens früh bis in den Abend hinein mit Sportbetätigungen abmühen, die sicher gesund sind und kräftigend und vorteilhaft für Körper und Geist, aber die nimmermehr dazu vorgenommen werden sollten, um die Linie zu erlangen, wie sie diese oder jene von Natur eben magere Freundin ohne Sportquälereien und den dabei unvermeidlichen Kampf mit der Grazie ihr wertvolles und beneidetes Eigen nennt.

Entfettungskuren sind keine Hungerkuren und keine Schwitzkuren, da der im römischen Bade oder im Lichtbade erzwungene Gewichtsverlust auch nur auf der Transpiration beruht und daher auf Wasserverlust der Gewebe zurückzuführen ist, während Hitze, sei es trockene, sei es feuchte, Fettgewebe selbst nicht einzuschmelzen vermag.

Alle Entziehungskuren sind aber so schwer in den Stoffwechsel eingreifende Vorgänge, daß es ein Frevel an der eigenen Gesundheit ist, der sich sehr bitter zu rächen pflegt, wenn Damen Entfettungskuren ohne ärztlichen Rat und ohne ärztliche Kontrolle vornehmen, die bei jeder derartigen Kur unerläßlich sind.

Die Damen glauben indes, daß es ihnen spielend

leicht gemacht ist, ein paar Kilo zu verlieren; sie brauchen ja eben nur ein Entfettungsmittel zu schlucken, sei es irgendwelcher geheimnisvolle oder bekannte Tee, oder sei es eines der Tablettenpräparate chemischen oder organischen Ursprunges, wie die der Schilddrüse des Schafes, um nach Verbrauch des auf der Etikette vorgeschriebenen Quantums sicher die ebendaselbst versprochenen Pfunde abgenommen zu haben.

Welche Gefahren mit der Entfettung durch Thyreoidin-, durch Schilddrüsentabletten, verbunden sind, kann nur der Arzt ermessen, der Damen nach solchen unvernünftigen Kuren gesehen hat, alt und verfallen, mit krankem Herzen, mit Zucker und der ganzen Kette schwerster nervöser Leiden, die ihnen und ihrer Umgebung das ganze Leben verleiden. Gerade diese Schilddrüsenkuren sind ein Merkzeichen dafür, daß nur eine vom Arzte verordnete und geleitete Kur erfolgreich und vor allem unschädlich sein kann, wie sie schädlich, ja lebensgefährlich wirken muß, wenn sie ohne Kritik auf eigene Faust vorgenommen wird.

Bevor ich den Nachweis führe, den ich Ihnen, meine Damen, ja schuldig bin, daß es nicht so einfach ist, eine sachgemäße und wirksame und dabei unschädliche Entziehungskur einzuleiten, sei auf die Gewichtsverhältnisse unter normalen Umständen eingegangen. Das Körpergewicht steht in einem bestimmten Verhältnis zur Körperlänge und beträgt soviel Kilogramm, als die Körperlänge in Zentimetern 100 übertrifft. Demnach wäre ein 175 cm langer Körper normal ca. 75 kg schwer, während er bei gleichem Gewicht und geringerer Körperlänge zu schwer ist, und zu leicht im umgekehrten Falle. Diese sogenannte

Brocasche Formel ist noch verfeinert worden, wenn man nicht die natürliche Körperlänge annimmt, sondern, wie es jetzt die wissenschaftliche Anthropologie tut, die proportionierte, das heißt die doppelte Entfernung vom Scheitel zur Mitte des Schambeines, ein Vorgehen, das allerdings bei Frauen die Berechnung erheblich kompliziert.

Man stellt natürlich sein Körpergewicht ohne Kleidung fest, und zwar immer vergleichend, zur gleichen Tageszeit, zum Beispiel morgens ohne Frühkaffee und ohne Darmentleerung,oder mit erstem Frühstück und nach dem Frühstuhlgang. Darüber führe man eine Tabelle, deren Ziffern deutlicher sprechen als die fester oder enger sitzende Kleidung, die natürlich nebenbei auch ein Gradmesser für zunehmendes oder abnehmendes Körpergewicht ist.

Will nun eine Frau tatsächlich zu einer Entziehungskur schreiten, um auf ihr Normalgewicht zu kommen, was meist recht schwierig ist, oder wenigstens diesem Normalgewicht nahe, so hat die Wahl des Vorgehens und die Art der Kur die Hälfte des Erfolges in sich. Jede Entziehungskur ist streng individuell durchzuführen, es ist auf das Kleinste Rücksicht zu nehmen, will man nicht durch einen Mißerfolg genarrt werden. Das Ideal solcher Magerkuren ist natürlich der Weg, die Patientinnen nur ihrer Kur leben zu lassen mit Ausschaltung jeder anderen Beschäftigung, da die meisten Kuren soviel Anforderungen an die Patientinnen stellen, daß sie an nichts weiter denken können, als an ihre Kurzeiten und an die Vermeidung von Diätfehlern.

Kuren nämlich mit Tabletten und anderen Arzneimitteln sind nur äußerster Notbehelf; als Unterstützung

solcher Diätkur sind eventuell Entfettungsmittel zu verordnen, wie dies ja auch in Marienbad in weit höherem Maße geschieht, als die noch nicht Dagewesenen und als sogar die dortigen Badeärzte glauben.

Daß manche Richtungen der Medizin und manche Kuren der Ärzte der Mode unterliegen, wie Pleureusen oder Paradiesreiher, das weiß jeder moderne Mensch, der einmal gemüllert oder geschweningert, oder der mit Todesverachtung die Kartoffel- oder die Milchkur an sich verübt hat, um mager zu werden.

Wir Praktiker rechnen auch damit und verordnen gern eine Modekur, wenn sie auch nur im entferntesten ihren Zweck erfüllt und auch nicht im geringsten, was selbstverständlich ist für den Arzt, die Möglichkeit einer Schädigung der Patientin bietet.

So haben wir die Banting-, Örtel- oder Ebstein-, sowie die Kartoffelkur für Fettleibige mehr oder weniger überwunden, wir haben sie an die Gefährlichkeit der Schilddrüsenpräparate gewöhnt und wandeln jetzt vornehmlich in den Bahnen der Milchkur, die Karell im Jahre 1867 angab, und die dann so nach und nach aus einer reinen Entlastungskur für den Blutkreislauf bei Herz- und Nierenleiden zu einer recht brauchbaren Entziehungskur geworden ist. Dazwischen tauchen immer wieder neue Methoden auf, von denen das Thiosinamin, in Form des Fibrolysin, als Entfettungsmittel ohne Diät innerlich angepriesen und von mir sorgfältig geprüft wurde, ohne den beschriebenen und erhofften Erfolg zu gewähren. Die Schilddrüsenkur sollte, und darin muß ich P. F. Richter beipflichten, nur für wenige Fälle übrigbleiben, wenn sie auch die bequemste aller Kuren ist. Aber gerade dadurch, daß der Fettleibige alles essen darf, auch während der

Kur, läßt sie den so wichtigen Faktor der Disziplinierung in Fortfall kommen, der für jeden Fettleibigen notwendig ist.

Wer dick ist, ißt zuviel, das habe ich bereits betont und wiederhole es nochmals und nachdrücklich, mögen Sie, meine Damen, mir auch noch so eifrig vorhalten, wie wenig Sie essen und wie mäßig Sie leben. Das ist ein Einwurf, den jeder „Fresser" macht, der eben der Gewohnheit des Zuvielessens so sehr verfallen ist, daß er das Maß gar nicht mehr kennt, das für ihn und sein Körpergewicht innezuhalten wäre. Deshalb soll ein jeder Gourmand durch eine Kur zur Mäßigung erzogen werden. Da aber bei Entziehungskuren eine dringende Notwendigkeit für die Schilddrüsenkur nicht vorliegt, die ja bei älteren Personen, bei Gichtikern und Nierenkranken von vornherein ausscheidet, so tut man besser, überhaupt von dieser Entziehungsmethode Abstand zu nehmen und sich anderen praktischeren und ungefährlicheren zuzuwenden. Für Fälle von Fettsucht, im reellen Sinne, will auch Richter die ärztliche Schilddrüsenbehandlung gelten lassen. Wir bleiben also auch für die Damen, die ihrer Schlankheit zustreben, bei den diätetischen Kuren, bei denen es auf die praktische Handhabung und auf die Technik ankommt, an dem Punkte mit der Nahrungsbeschränkung einzusetzen, wo es den Umständen nach ratsam und geboten erscheint. Denn auch hier ist strengste Kritik für den Arzt bei sorgfältigster Auswahl der Kur notwendig.

Die Karell- oder Milchkur hat sich zurzeit die meisten Anhängerinnen erworben, trotz mancher Übelstände, die auch ihr anhaften.

Das Vorgehen ist folgendes: Je nach der Körper-

größe des Kranken kommen täglich $2^1/_2$—$1^1/_2$ Liter beste Säuglingsmilch kalt oder warm zur Aufnahme, während außer etwas Wasser jede andere Aufnahme von Nahrungsmitteln oder von Flüssigkeiten fortfällt. Nach einer bestimmten Formel, ausgehend von der Körperlänge der zu entfettenden Personen, wird die tägliche Milchmenge bestimmt. Nehmen wir an, daß die zum Beispiel auf 2 Liter, also 2000 g festgesetzt sei, so teilt man diese Tagesmenge in 5 Portionen zu je 400 g ein, die man morgens 8 Uhr, 11, 2, 5 und 8 Uhr nimmt. Nach Wunsch und Bedürfnis trinkt man die eine Portion kalt, die andere warm, und fügt der einen oder anderen Portion bei starkem Durstgefühl, das übrigens bald schwindet, etwas Wasser bis 200 g am Tage hinzu. Auf regelmäßigen Stuhlgang, dem nachzuhelfen ist, ist durchaus und strengstens Gewicht zu legen, ebenso auf peinlichste Mund- und Zahnpflege, die auf jeden Fall dreimal am Tage vorzunehmen ist, da durch das unterbleibende Kauen und durch die Milchreste leicht Gärungsvorgänge im Munde auftreten können.

Nichts anderes, weder ein Zwieback noch etwas Obst, ist gestattet, sondern nur Milch und Ruhe sollen zum Ziele führen und tun dies auch in einer so überraschenden Weise, daß die Patientin mutvoll die Unbilden der ersten Kurtage übersteht, da sie die evidenten Erfolg derselben sieht; freilich stellen diese auch eine kleine Mogelei des Organismus dar, da die Abnahme von 2—3 kg in den ersten 2—3 Tagen auf Wasserverlusten der Gewebe bei der chlorarmen Diät beruht, während die eigentliche Fetteinschmelzung langsamer vor sich geht.

Der Vorgang des Stoffwechsels ist nämlich so zu

denken, daß der Körper, der das Fett als Heizmaterial verbraucht, kein nennenswertes Heizmaterial zugeführt erhält und auch keine Nahrung, aus der er neuen Heizstoff bilden könnte. Er greift also zu den eigenen Reserven und verbraucht von dem aufgestapelten Körperfett so viel, bis er wieder eigenes neues Heizmaterial durch die Nahrung zugeführt erhält. Daher sind die Gewichtsverluste bei der Karellkur, die ich mit überraschenden Erfolgen gerade bei Damen angewendet habe, ganz hervorragende, da ich Gewichtsabnahmen bis 47 Pfund erziele und zu Entfettungen von 10—24 Pfund ohne weiteres in sehr zahlreichen Fällen gelange. Die Schwierigkeiten, die manche anderen Ärzte dabei mit ihren Patientinnen zu überwinden hatten, habe ich in dem Maße niemals angetroffen, wenn auch die eine Frau die Kur leichter und besser verträgt als die andere, die über Hunger und Durst klagt, der sich bei manchen Frauen wieder gar nicht störend bemerkbar macht. Die Gewichtsverluste der ersten Tage können durchschnittlich 1 kg pro Tag betragen, während später die Gewichtsverluste zwischen 80—120—260 g täglich liegen.

Viele Kranke konnten während der Kur ungestört ihrer Beschäftigung nachgehen; nur in den ersten drei Tagen muß man auf Bettruhe dringen, mögen sich die Patienten auch noch so wohl fühlen, da sonst die in dieser Anfangszeit auftretenden Kopfschmerzen sich häufig während der ganzen Kurdauer lästig bemerkbar machen können. Tritt nach der Kur bei Ausschaltung der Diät wieder Gewichtszunahme ein, so kann die Patientin leicht jede Woche einen Milchtag oder solchen jeden 4. bis 5. Tag einschieben, um sich auf der durch die Kur erlangten Gewichtshöhe zu halten.

Die Kartoffelkur, von der von Noorden meint, sie stelle eine Attacke auf den Geschmackssinn dar, hält Richter für durchaus verwendungswert, wenn man sie nicht nur durch die Kartoffelmenge als sättigende Kur anwendet, sondern auch von der zweiten Woche an die Kartoffeln allmählich durch äquivalente Gemüse ersetzt. So führt diese Kur bei unkomplizierter Fettleibigkeit nie zu Schwächezuständen, einmal wohl wegen Herbeiführung des Sättigungsgefühls, dann aber auch wegen des Eiweißschutzes, den gerade ihre Zusammensetzung mit verhältnismäßig viel Kohlehydraten ermöglicht. Strauß stellt die physikalische Arbeitsentfettung durch Muskeltätigkeit der diätetischen Entfettung durch Beschränkung der Kalorienzufuhr gegenüber. Man wertet bekanntlich die Nahrung nach ihrem Kaloriengehalt, das heißt, wieviel Kalorien in so und soviel Gramm eines Nahrungsmittels oder eines Genußmittels enthalten sind. Die Kalorien sind der Heizstoff für den Körper, da man unter einer Kalorie, wie dies Reminiszenzen aus der Physikstunde erweisen, die als Wärmeeinheit geltende Wärmemenge ansieht, die nötig ist, um 1 g Wasser von 0 Grad auf 1 Grad Celsius zu erwärmen.

Hat schon Hippokrates trockenes Brot und vieles Ringen als entfettend empfohlen, so beruht auf diesem Prinzip der kalorienarmen Ernährung und körperlichen Muskelarbeit der Erfolg mancher Sanatorien, wie des Lahmannschen Weißer Hirsch, wo für die Fettleibigen eine nährwertarme Kost gegeben wird, wie einige Menüs vom Tische der „Fresser“ zeigen mögen:

Blumenkohl, holländischer Aufguß, Salat, Butter, Radieschen, Obst. — Spinat, Salat, Butter, Radieschen, Obst. — Rosenkohl, Salat, Butter, Radieschen, Obst.

— Aufschnitt mit Salzgurken, Salat, Butter, Radieschen, Obst. — Wirsingkohl und Salat, Butter, Radieschen, Obst. — Rehbraten, Rotkraut, Reis, Salat, Dreifrüchte (Kompott aus drei Fruchtarten). — Hammelbraten, Bohnen, Reis, Salat, Marmeladen, Kompott. — Prager Schinken, Reis, Salat, Aprikosenkompott.

Die letzteren Speisekarten gelten nicht mehr für die strenge Diät am Tische der Fettleibigen, die satt gemacht werden mit abgewogenen Buttermengen und all dem füllenden Gemüse und Obst, das eben arm ist an Kalorienwerten und infolgedessen die Fettbildung verhindert, ja das eigene Fett noch zu Hilfe nehmen muß, um den Körper im Stickstoffgleichgewicht zu erhalten.

Man muß, will man solche kalorienarme Nahrung zur Entfettung anwenden, mit Strauß die Nahrung in drei Schemata einteilen, in solche mit niedrigem, mit mittlerem und hohem Kaloriengehalt, um auf die notwendige Kalorienmenge am Tage zu kommen.

1. Nahrungsmittel von niedrigem Kaloriengehalt sind nach Strauß:

Gurken, grüner Salat zubereitet, Preißelbeeren, Kopfsalat, Spargel, gekocht, Endiviensalat roh, Himbeeren, Radieschen, Spargelsalat, Apfelsinen, Heidelbeeren, Weinkraut, Schleimsuppe, Stachelbeeren, Spinat usw.

2. Nahrungsmittel von mittlerem Kaloriengehalt:

Rinderschmorbraten, Kalbsbraten, Schweinskotelett, Kartoffelsalat, Hühnerei, Bückling, Hammelfleisch gekocht, Huhn, guter Rahm, Erbsenbrei, Rindfleisch gekocht, Truthahn, Hering, Schweinefleisch, geräucherter Schinken, Topfenkäse, getrocknete Rosinen, Pum-

pernickel, gröberes Weizenbrot, Schwarzbrot, Grahambrot usw.

3. Nahrungsmittel von hohem Kaloriengehalt:

Honig, fettes Rindfleisch, Kakes, Arak, Erbsen, Linsen, Bohnen, Schlackwurst, Fromage de Brie, Camembert, Zwieback, Reis, Honigkuchen, Hafergrütze, Chartreuse, fettes Schweinefleisch, Zucker, Bonbons, Kuchen, Biskuits, Kakao, Marzipan, Benediktiner, süße Mandeln, Butter, geräucherter Speck, Pflanzenöle, Salami, geräucherte Ochsenzunge, Schokolade usw.

Albu, dessen Assistent ich war, zieht der Einfachheit des Vorgehens und der guten Bekömmlichkeit halber die Entfettung durch vegetarische Diät den anderen Kuren vor, von denen die Zitronenkur sich wohl kaum bewährt hat, so wenig wie die Entfettung durch Formosan, wie sie Burkhard empfiehlt, genügend nachgeprüft worden ist.

Die kurzen Diätschemata der Banting-, Örtel- und Schweningerkur zeigen ungefähr deren Prinzipien an:

1. Banting-Kur.

Verboten: Fett und Kohlenhydrate.

2. Ebsteinsche Kur.

Erlaubt: Fett, Brot bis 100 g täglich.

Verboten: Kohlenhydrate in Form von Zucker, Süssigkeiten, Kartoffeln.

Erlaubt: Nur *3* Mahlzeiten (kein zweites Frühstück!), 2—3 Glas leichten Weiß- und Rotweins beim Mittagessen, kein Bier!

3. Örtelsche (Schweninger-)Kur.

Zweck: Herabsetzung der Flüssigkeitsmenge im Körper, demnach Wasserentziehung:

Frühstück: 1 kleine Tasse Kaffee mit etwas Brot.
Mittagessen: Keine Suppe, kein Getränk, etwas Obst.
Abends: 2 weiche Eier, wenig Brot, 1/4 Flasche Wein und etwa 50 ccm Wasser.

Dazu Kräftigung des Herzmuskels durch anstrengende Bewegung in der Ebene oder auf steigenden Wegen (Terrainkur).

Die Entfettungsprinzipien Sternbergs gipfeln in den folgenden Maßnahmen, während die sogenannte Passugger Entfettungskur im wesentlichen für Gichtkranke in Frage kommt.

1. Physikalische Maßnahmen:

Vermeidung von Flüssigkeiten, die wenig sättigen, oder gar Appetit machen, vollends am Anfang der Mahlzeit, ebenso flüssige Zubereitungen (weiche Eier, Fischfleisch). Besser harte Eier, Schlachtfleisch, die besser sättigen. — Großes Volumen der Speise (Vegetabilien, Gemüse, Kartoffeln). — Keine feine mechanische Zerteilung, besser grobe Kost (österreichische, nicht französische Küche). — Warme Speisen statt kalter, auch früh und abends.

2. Physiologische Maßnahmen:

Erregung des Sättigungsgefühls durch Umkehr der Speisenreihenfolge: Beginn mit Süßigkeiten, Kaffee, Kakao, Tabak. — Erregung von Geschmacklosigkeit durch Anästhesierung (Unempfindlichmachung) der Zunge.

3. Psychologische (durch andere Autoren sehr bestrittene) Maßnahmen:

Verlegung des Appetits durch Anästhesierung der Nase, durch Emetica in refracta dosi (Brechmittel in

kleiner Dosis). — Beseitigung des Hungergefühls durch Anästhesierung des Magens.

Die Wirkung von sogenannten Entfettungstees, voran des Saint Germaintees, beruht, wie die Wirkung der Meyerschen Kur, auf dem Gesichtspunkte, die am Tage und vor allem abends aufgenommenen Speisen nicht voll zur Ausnutzung im Darme gelangen zu lassen, sondern ihre Aufsaugung dadurch zu verhindern, daß man abends leichte Mittelsalze oder Abführtees als Darmentleerungsmittel gibt.

Zwei sehr beliebte und weit verbreitete Diätkuren sind die „Frühlingskuren und die Traubenkuren", deren Heimat die traubengesegneten Berge Merans sind. Während die Frühlingskuren, die cures au suc d'herbes, cure primaverili oder spring cures, mehr und mehr im Verschwinden sind, was ihrer Zwecklosigkeit sicher nicht schaden wird, haben die Traubenkuren eine medizinische Berechtigung.

Die Frühlingskuren werden so genommen, daß die Kurgäste täglich und längere Zeit frisch ausgepreßte Kräutersäfte zu sich nehmen und zwar morgens 25—100 g mit Molken, Mineralwässern oder gekühlten Tees. Dabei gibt man magere Diät und verordnet reichliche Bewegung im Freien, um alle Heilfaktoren der Kur vereint zu haben. Der Gesunde bedarf keiner Kur, und der Kranke kann durch das falsche Schematisieren solcher Diätmaßregeln im schlimmsten Falle nur geschädigt werden, so daß die Kur besser einem guten Glas Maitrank Platz macht; hierzu rät Klemperer, und zu dem Frühling selbst, der der allerbeste und geschickteste Arzt ist.

Die Traubenkur ist eine alte Behandlungsform zur Herbstzeit, wenn die Trauben reifen, und wird bei

Gicht, Lungenleiden, bei Magen-, Darm- und Zuckerkrankheit seit undenklichen Zeiten angewendet. Meran, Wiesbaden, St. Goarshausen, Rüdesheim, Bingen, Oberwesel, Grünberg, Loschwitz, Lößnitz sind Orte, wo Traubenkuren gemacht werden, die zu Hause deshalb schwer durchführbar sind, weil die zuckerreichen Trauben auf dem Transporte zu leiden pflegen. Die Traubenkur ist ein angenehmes und zweckmäßiges Heilverfahren, die das Angenehme mit dem Nützlichen verbindet. Der Appetit wird angeregt und die Darmtätigkeit geregelt, Kopfschmerzen und Blutarmut werden vorteilhaft beeinflußt, und bei regerem Appetit und guter Verdauung tritt bald eine Gewichtszunahme auch bei Lungenleiden ein, wie Möller das vielfach beobachten konnte. Man unterscheidet kleine und große Traubenkuren, wo bei der ersteren Trauben geringerer Qualität, je ein halbes Kilogramm morgens und abends bei liberaler Handhabung der Diät genossen werden, während bei der großen Kur, die mit knapper Diät verbunden ist, täglich mehrmals einige Pfund Trauben verzehrt werden. Als Durchschnittstraubenkur läßt man für gewöhnlich dreimal am Tage jedesmal etwa ein Pfund Weintrauben essen, steigt ganz allmählich mit der Quantität, je nachdem der Genuß derselben vertragen wird, so daß schließlich 6 bis 8 Pfund Trauben täglich genommen werden. Dabei fallen alle festen Speisen, Salate und Bier fort, und es wird eine leichte Diät innegehalten, um so mehr, als Neigung zu Durchfall natürlich immer besteht. Die Körner und Schalen der Weinbeeren können Magen und Darm reizen und werden besser nicht mit verzehrt, weshalb sich überhaupt mehr die Traubenarten zu solchen Kuren empfehlen, die eine dünne Haut

haben bei geringer Kernzahl und entsprechender Beerengröße. Die Trauben müssen vor der Kur ebenso gründlich gesäubert werden, wie die Zähne während derselben, die sonst sehr leicht geschädigt werden.

Der Einfluß der Traubenkur ist zuerst an der Nierentätigkeit zu spüren, da dieselbe harntreibend wirkt. Führt man dabei wenig andere Nahrung zu, so wird der Organismus in seiner Ernährung, da die Traubenkur ja abführend wirkt, herabgesetzt. Gichtkranke und Nierenleidende, Lungenpatienten und Mädchen mit Periodenbeschwerden bilden ebenso ein passendes Material für die Traubenkur, wie chronisch Verstopfte, Blutarme und Rekonvaleszenten aller Art. Auch der Robinschen Entfettungskur wäre noch zu gedenken, die von vornherein auf Medikamente sowohl wie auf die Einschränkung der Nahrungsaufnahme verzichtet, indem sie das Ziel durch eine andere Verteilung und Auswahl der Mahlzeiten zu erreichen sucht. Morgens gibt Robin kaltes Fleisch und Fisch und dazu heißes Wasser mit ganz wenig Tee, worauf ein halbstündiger Spaziergang zu machen ist. Um $^1/_2$11 folgen 1—2 Eier, wieder heißes Wasser und ein erneuter Spaziergang von gleicher Dauer. Dieses zweite Frühstück ist hauptsächlich dazu bestimmt, die Eßlust für die Mittagshauptmahlzeit abzuschwächen, denn auch zu Mittag muß sich der Patient mit kaltem Fleisch, einem Pflanzensalat, Obst und frischem Gemüse begnügen, wozu er wieder nur heißes Wasser trinken darf. Daran schließt sich aufs neue ein Spaziergang von einer halben Stunde, bis der Patient um 5 Uhr ein wenig genießen darf, wieder mit heißem Wasser und anschließendem Spaziergang.

Durch diese Vervielfachung der Mahlzeiten soll ebenso das Hungergefühl unterdrückt werden, wie die Zufuhr von heißem Wasser, das auch vor Robin schon zur Entfettung gegeben wurde und das auch etwas aromatische Zusätze erhalten darf, den Durst unterdrücken soll. Auf diesem Wege soll eine Selbstdisziplinierung des Organismus stattfinden, wenig Speisen und Getränke aufzunehmen, also, worauf auch P. F. Richter besonders hinweist, der Fettleibige soll vom Gourmand zum Gourmet, oder wenigstens zum normalen Esser werden.

Ein Vorzug der Robinschen Entziehungskur soll noch darin liegen, daß der Arzt ein Mittel in der Hand hat, schon nach 2 bis 3 Tagen festzustellen, ob ein Erfolg eintreten wird oder nicht, indem er oder der Patient selbst die täglich ausgeschiedene Harnmenge mißt, wobei eine Zunahme derselben den Erfolg außer Zweifel stellen soll. Wie lange ein solcher Erfolg vorhält und in welcher Behandlungszeit er zu erreichen ist, verschweigt Robin, so daß es sich empfiehlt, erst genau beglaubigte Resultate seiner Kur abzuwarten.

Eine harmlose, unschädliche und leicht durchzuführende Entziehungskur kann sich eine sonst gesunde Frau auch selbst verordnen, indem sie vegetarisch lebt, süße Speisen, Brot und Fette, sowie Kartoffeln einschränkt und im Auge behält, daß sie sich sattessen, aber sich nicht mehr als nötig gewohnheitsmäßig vollstopfen darf. Aus den angegebenen Diätvorschriften kann man sich leicht eine seiner Lebensweise entsprechende Magerdiät zusammenstellen, wobei ich noch empfehlen möchte, morgens und nachmittags Yoghurt, anstatt des Kaffees oder des Tees vorzuziehen, da dieser noch viel zu wenig populär gewordene Stoff

eine bakterientötende Kraft auf die Darmflora ausübt und in den Balkanländern — worauf uns schon Glück in Sejarewo vor 15 Jahren hinwies — als ein bewährtes Universalmittel und als ein anerkannter Verlängerer des Lebens gilt.

Mit einem schwer erfüllbaren Wunsche treten Damen häufig an den Arzt heran, nämlich an irgendeiner Körperstelle an Fett zu verlieren. Und solch ein Wunsch erscheint begreiflich, wenn man manche Damen sieht, die so ganz manierlich ausschauen, aber Hüften haben, die mit ihrer überquellenden Fülle in gar keinem Verhältnis mehr zur Gesamtfigur stehen. Die Hüften sind, gerade jetzt mehr als je, wo die Linie Mode ist, das Schmerzenskind vieler Damen, dem sie mit Massage und Schwitzbädern zu Leibe rücken, allerdings ohne den erhofften Erfolg.

Was nämlich beim Manne das Bauchfett bedeutet, das ist das Hüftenfett der Frau, eine Stelle des Körpers, wo die Natur heimtückisch und besonders sichtbar und störend ihren Segen niederlegt. Aber dieses Hüftenfett stellt eben nur ein Depot dar, und man muß die Fabrik zum Stillstand bringen, wenn man den Vorrat, da die Zufuhr fehlt, aufzehren will. Deshalb haben Maßnahmen an den Hüften selbst gar keinen Zweck, mögen sie in Massage bestehen, in heißen oder kalten Umschlägen oder in der törichter Anwendung lokal wirken sollender Mittel, wie ein solches Seifenmittel neuerdings mit übergroßem Tamtam vertrieben wird. Der an sich richtige physiologische Umstand, daß das Sekret der Gallenblase die Fette verseift, führte dazu, von außen die Fettmassen mit Galle oder mit der in ihr enthaltenen Taurochol- und Cholsäure auflösen zu wollen, indem man die grünen zähen

Gallenmassen unerbittlich der Haut aufschmierte, bis der Mißerfolg auch diese Bemühungen erlahmen ließ.

Nur eine allgemeine Entziehungskur — nehmen wir einmal die Karell-Mosséche — kann auch lokal wirken, denn wie an den Hüften sich gern ein Fettdepot bei den Frauen bildet, so verschwindet es auch unter geeigneter Allgemeinbehandlung dort zuerst wieder, was gerade bei der erwähnten Kur von den Damen mit besonderer Freude wahrgenommen wird. Bei solchen Kuren, wo man fürchten könnte, daß nach dem Fettschwund die Gewebe erschlaffen, ist eine nachfolgend kunstgerechte Massage am Orte, die den Erfolg ausgezeichnet unterstützen kann, schon indem sie der zu Bette liegenden Fettleibigen die Muskeltätigkeit ersetzt; durch sich selbst kann Massage aber niemals entfetten, mag sie mit dieser Wirkung von kritiklosen Menschen auch immer wieder angepriesen werden.

Wie zuviel Fett eine Last ist für Frauen, so ist Fettmangel ein Leid für die zu Mageren. Man trifft oftmals als Arzt junge Mädchen und auch Frauen an, die in ihrem Zustande der Unterernährung eine ganze Kette von Beschwerden mit sich herumtragen, die ihnen das Leben vergällen und sie erheblich älter erscheinen lassen, als sie in der Tat sind. Dabei sieht man nicht selten den langen flachen Rumpf solcher Frauenkörper mit etwas eingezogenem Bauch und allen möglichen Veränderungen der Lage der Eingeweide, wie lose Nieren, und eine ganze Reihe von Leiden, deren Ursprung im wesentlichen die Nerven, und von diesen beeinflußt, Magen und Darm abgeben.

Solchem inneren und äußeren Fettmangel, solcher Unterernährung begegnet man mit Mastkuren in Form

von Liegekuren, wie sie am besten in Sanatorien unter geeigneter Leitung und in zweckmäßiger Weise durchzuführen sind. Milch, Sahne, Fette, besonders reine Butter, Porridge, Hafermehlsuppen, Malzpräparate und auch einige Nährpräparate mit sorgfältiger Auswahl tragen zu dem Gelingen solcher Mastkuren bei, die nach Albu, nach Strauß, von Leyden oder Burkart anzuordnen sind.

Einen Begriff von den Vorschriften einer Mastkur geben die Anordnungen Leydens zur Durchführung derselben.

7 Uhr morgens: 500 g Milch.

8 Uhr: Eine kleine Tasse Milch mit Sahne, 80 g kaltes Fleisch, drei Schnitte Weißbrot mit Butter, ein Teller Röstkartoffeln.

10 Uhr: 500 g Milch, drei Zwieback.

12 Uhr: 500 g Milch.

3 Uhr: Ein Teller Fleischbrühe, 200 g Geflügel, Kartoffelbrei, Gemüse, 120 g Kompott, Mehlspeise.

$3^1/_2$ Uhr: 500 g Milch.

5 Uhr: 500 g Milch, 50 g Braten, zwei Weißbrotschnitten mit Butter.

7 Uhr abends: 500 g Milch, 50 g Bratenfleisch, einen Zwieback.

9 Uhr abends: 500 g Milch, zwei Zwieback.

Auf diese Weise erstrebt man eine Kräftigung und weiteren Aufbau der erschlafften Körpergewebe, indem die Mastkur die eingeführten Nahrungsmittel nicht in der Hauptsache für Körperleistungen und Bewegungen liefert, sondern in der Liegekur möglichst allein für den aufbauenden Zweck verwendet. Aus gleichem Grunde wird absolute geistige Ruhe erforderlich, körperliche Ruhe, passive Bewegungen zur Ver-

arbeitung der reichlich zugeführten Nahrung und deren weitere Ausnutzung für den aufbauenden Zweck in Form von Massagen und Elektrizität. Dabei ist es notwendig, die Patientinnen aus ihrer gewohnten Umgebung herauszunehmen und für die Kurdauer einem Sanatorium zu überweisen, wie es deren in Homburg, Baden-Baden, Schierke, St. Blasien, Wiesbaden, Partenkirchen und anderen Orten unter ausgezeichneter ärztlicher Leitung gibt.

Ferner hat es sich bei solchen Mastkuren als zweckmäßig erwiesen, die Patientin während der ersten vier Tage derselben auf reine Milchkur zu setzen, indem man alle $1^1/_2$ Stunden $^1/_3$ Liter Milch verabreichen läßt und das Quantum derart steigert, daß am 3. und 4. Tage, je nach der Körperkonstitution, 3 bis $3^1/_2$ Liter Milch am Tage genossen werden. Anfangs muß die Milch langsam, schluckweise genommen werden, so daß die Kranke für $^1/_3$ Liter $^1/_2$—$^3/_4$ Stunden gebraucht. Am 4. Tage beginnt die Massage, die Faradisation — eine Art elektrische Behandlung — und die erhöhte Nahrungszufuhr. Die Massage betrifft sämtliche Muskeln und findet täglich zweimal, am besten in einem Nebenraum statt, damit das Krankenzimmer während der Massagezeit gelüftet werden kann. Auch die elektrischen Bäder erfüllen ihren Zweck, während von der Mitte der Kur an gymnastische Übungen hinzukommen. Treten keine besonderen Störungen von seiten des Magendarmkanals auf, die die Kur aufhalten, so schätze ich die Dauer einer Mastkur, je nach dem Zustande der Patientin, auf 4 bis 6 Wochen, wo man schon ausgezeichnete Resultate zu erzielen vermag. Lebertran, Fett- und Öleinspritzungen unter die Haut sind als unterstützende Maßnahmen bei sehr

heruntergekommenen Kranken vielfach erfolgreich verwendet worden.

Aber Entziehungs- oder Mastkuren können beide unterbleiben, liegt nicht ein direkter Krankheitszustand vor, wenn eine gesunde Kindheit und Jugend den Frauenkörper durch Luft, Licht und Sport so kräftigt und erzieht, daß er auch einmal einen kleinen Puff in Tagen der Krankheit aushalten kann. Dann werden jene fettleibigen und ungestalten Frauen sich verringern, die leider heute in so reicher Zahl unser ästhetisches Gefühl verletzen, da sie sich meist dem Banne der Mode, trotz ihres Umfanges, nicht entreißen vermögen, und ebenso werden jene blutarmen, neurasthenischen Mädchen und Frauen seltener und seltener werden, trauernde Blumen, denen zur rechten Zeit die Sonne eines vernunftgemäßen Lebens mangelte.

SECHZEHNTES KAPITEL

ARBEIT UND KRAFT DER FRAU

Es geht heute ein frischer, gesunder Zug durch unsere Frauenwelt; sie erhebt sich „wie ein Mann" gegen das Hausunkentum, gegen Strickstrumpf und Kochherd und zieht es vor, wie der Mann in den Kampf ums Dasein gestellt, es diesem auch ähnlich zu tun um eine eigene gesicherte Existenz, ohne sich in die seltener und seltener werdende ruhige, schlichte Bürgerehe zu retten, wie sie zumal das vermögenslose Mädchen zum allergrößten Teile zu schließen berufen ist.

Wo aber Kampf ist, da ist auch Kraft vonnöten, und wo Kraft ist, da ist auch Schönheit, so daß die moderne Frau eigentlich im Feuer des eigenen Erwerbes nicht nur erstarken müßte an Körper und Geist, sondern auch gewinnen müßte an Schönheit und Vollendung ihrer Weiblichkeit. Mögen das auch die Frauen, die Haus und Herd treugeblieben sind, dieses Streben als Emanzipation, als unweiblich und sogar als gefahrvoll für Frauenzucht und Sitte betrachten — Selbstverdientes und Selbsterworbenes schmeckt eben doch süßer als gereichte Gabe, und das Selbstbewußtsein eigener Kraft und eigenen Könnens ist mehr wert, als ein tadellos gestopfter Strumpf oder ein geglückter Rumtopf.

Sport, Luft, Licht und Wasser, das sind die mäch-

tigen und so treuen Bundesgenossen zur Erwerbung und Erhaltung der Frauenkraft, die eine jede Frau leicht und ohne Opfer gewinnen kann, so daß sie ihr lieb werden und ihr als unzertrennliche Freunde eng ans Herz wachsen.

England und Amerika mit seiner nicht gelehrten, aber praktischen und gesunden Frauenerziehung sind uns da Beispiele gewesen und geblieben, indem sie uns zeigten, daß auch die erwerbende Frau Zeit haben muß, ihren Körper zu pflegen, zu stählen und zu erhalten, durch Sport und Bewegung, durch Tanz und Spiel.

Auch bei uns haben sich einsichtige Männer und weitblickende Frauen, die es gut meinen mit der Entwicklung unserer Mädchen und unserer Frauen, erhoben, um in der Wüste der Unkenntnis und des Unverstandes das hohe Wort zu predigen von der Macht von Luft, Licht und Sport, voran Julian Markuse, dem der Ruhm gebührt, weitausschauend schon vor anderthalb Dezennien darauf hingewiesen zu haben, daß die Kraft und Schönheit der Frau und durch sie der künftigen Generationen in ihren Händen liege, die sie nur auszustrecken brauche nach all den Mitteln, die ihr so wohlfeil und zahlreich zu Gebote ständen. Eine Anleitung zur Lebenskunst nennt dieser ausgezeichnete Arzt und herzenswarme Mensch sein Buch, das alle die Hinweise für eine Körperpflege durch Wasser, Luft und Sport enthält, jene hilfsbereite Trias, die selbst so überstark ist, daß sie starke und schöne Menschen zu gestalten vermag.

Die Wasserbenutzung vom kosmetischen Standpunkte werde ich gesondert besprechen und mich hier nur auf die Beziehungen des Menschen, besonders der

Frau zu Luft und Sport beschränken, stets den Gedanken im Auge, daß die Pflege des Frauenkörpers im Vordergrunde aller Mühen und Bestrebungen um die Wohlfahrt des Individuums steht, da die Frau die unverrückbare Grundlage jedweder höheren Entwicklung von Volk und Geschlecht bedeutet, die wir unter dem Sammelnamen „Kultur“ zusammenfassen.

Kultur aber ist der Fortschritt, und der Fortschritt wird nur geleitet von der Hand eines gesunden, kräftigen Volkes, das es vorzieht, den alten Germanenkriegern gleich wundenbedeckt gen Walhall zu fahren, als kraftuntüchtig vom Siechenbett in die trostlosen Räume der Unterwelt.

Gesundheit ist der ungestörte gleichmäßige Ablauf aller Funktionen des menschlichen Körpers, der ihm ein stetes Wohlbefinden, wie auch die seiner Altersstufe und seinen Kräften entsprechende Fähigkeit zur Arbeitsleistung gewährleistet.

Der menschliche Körper ist oft verglichen worden mit einer Maschine, die Stoffe verzehrt, um Kraft zu geben, oder noch besser mit einem weisen Kaufmann, der nicht alles ausgibt, was er einnimmt, nicht nur Soll und Haben glatt ausgleicht, nein, der auch in die Zukunft schaut und Reserven aufspart für Zeiten, wo Ausfälle kommen können. Der Stoffwechsel ist, wie Marcuse in schönem Bilde sagt, der große Warenaustausch auf dem Lebensmarkt, der weder Kredit noch Termine kennt; denn alles, was er liefert, muß bar und ohne Abzug gezahlt werden, oder es entstehen Verluste, wie beim Kleinkrämer, dessen Schulden entsprechend den langen Zahlungsfristen seiner Kunden anschwellen.

Die Funktionen aller Organe, Auge, Ohr, Magen,

und Darm, Muskel, Sehne und Knochen, und vor allem der Haut, die nicht nur eine Hülle ist, sondern der Wärmeregulierung, der Atmung und der Drüsensekretion zu dienen hat, müssen harmonieren, müssen richtig und sachgemäß ineinandergreifen, wenn der Körper sich im Zustande völliger Gesundheit befinden soll.

Der Urmensch, der in der Natur und aus der Natur leben mußte, im unbarmherzigen Kampf mit ihr, hat mit dem Fortschreiten der Kultur sein Leben erleichtert und ist durch naturwissenschaftliche Erkenntnis, durch Technik und menschliche List bis zum heutigen Kulturmenschen vorgeschritten, der die meisten ihm einst feindlichen Elemente in seinen Dienst zwingt. Und doch besteht ein dauerndes Mißverhältnis zwischen Natur und Kultur, das auf das heutige Gesellschaftsleben zurückwirkt.

Jedes Organ, das die ihm zugewiesene Funktion im Körper nicht dauernd ausübt, verkümmert, degeneriert, atrophiert und verliert die in seinem Bau und seiner Anordnung gelegenen Eigenschaften seiner Zweckmäßigkeit. Das sehen wir am Muskel des Turners und des Stubenhockers, am Beine des Reiters oder Läufers und am Beine des Lampengelehrten, am Auge des Jägers und am Auge des arbeitenden Großstadtmenschen. Aber nicht nur Herz, Milz, Lungen, Leber und wie die Organe heißen mögen, richten das Maß ihrer Tätigkeit nach dem Maß der zweckmäßig an sie gestellten Forderungen, auch Gehirn- und Zentralnervensystem tun desgleichen, indem der Wille sich stählt und festigt, und indem der sportfreudige und sporttreibende Mensch auch stark wird in seinem Willen und Wollen, die ihn einzig befähigen können,

mit der Gewalt über seinen Körper Erfolge und die wahre Freude an der Leistung zu erringen.

Heute leben wir in einer Zeit des Hastens, des Drängens, des Kampfes und des Erfolges, der den Erfolg mordet. Ein jeder muß der dahinrasenden Zeit mit ihrem schnellen Wechsel folgen, will er nicht durch Rasten rosten, will er nicht stehen bleiben, andere seinen Platz einnehmen sehen. Und in diesen Wettstreit haben sich auch die Frauen stellen müssen, hineingedrängt nicht allein durch ihren zum Teil berechtigten Wunsch, dem Manne auf vielen Gebieten gleichgeachtet zu werden; sie sind gezwungen worden, die eigene Kraft auszunutzen, nicht nur hinter Mutters Schürze am eigenen Herd, sondern auf eigenen Füßen draußen im Kampfe des Lebens, wie der Mann selbst und an der Seite des Mannes. Dort, auf dem weiten Markte des Lebens, da sollte sich jede Frau die Arbeit wählen können, die ihrem Körper und ihrem Geiste zu erfolgreichem Schaffen liegt, um so den Körper in einen Dienst zu stellen, wo seine Entwicklung zu Kraft und Schönheit keine Einbuße erleidet. Aber leider ist dem natürlich nicht so; es ergeht den Frauen, wie den meisten modernen Menschen, daß das Leben sie auf einen Platz stellt, wo ihre schönsten körperlichen und geistigen Anlagen ohne richtige Pflege verkümmern müssen. Und dazu kommen noch die Erwerbszweige der Frauen, die an sich ungünstig auf deren Körper einwirken, die die Augen schwächen, den Körper beugen und die Wangen bleichen, die den heiteren Lebensmut bald knicken und aus einem lachenden, frohen und lebenslustigen Mädchen in Kürze eine gealterte, vergrämte, unzufriedene und kränkelnde Arbeiterin machen, der man das Zeichen, das die Tuber-

kulose ihr aufs gerötete Antlitz gedrückt, unschwer ansieht.

Deshalb sei allen diesen Feinden, die die Frau vor allem im Erwerbsleben umgeben, mit Nachdruck und frühzeitig und dauernd begegnet, deshalb mögen es sich die Frauen auch zur Aufgabe machen, die Widerstandskraft des Gesamtorganismus zu heben und zu beleben durch Sonne und Luft, durch Wasser und Sport, einem neuen Leben und einer neuen Generation entgegen.

Der Luft entnimmt der menschliche Organismus den ihm wichtigsten Stoff, den Sauerstoff, den er dem Blute zuführt und der der Erhaltung und dem Aufbau der Gewebe dient; sie umgibt uns in unendlichem Meere, dessen lebenspendende Luftwellen wir nur leider nicht in dem Maße an uns herankommen lassen, wie dies für unseren Körper, seine Entwicklung und seine Schönheit vonnöten wäre. Die Luft ist kein einheitliches Gemisch, wenn auch seine chemische Zusammensetzung eine konstante ist, denn die Luft ist verschieden geartet, wenn sie warm ist oder kalt, wenn sie trocken ist oder feucht, und wenn wir beispielsweise Höhenluft und Meeresklima nebeneinander stellen.

Wir sind träge im Sommer, weil bei jeder Bewegung Brennmaterial verbrannt wird, womit noch mehr Wärme zur Produktion gelangt, weshalb wir mit Vorliebe kalte Speisen zu uns nehmen, um uns abzukühlen, während wir überhaupt weniger essen, da wir weniger Brennmaterial bei der warmen uns umgebenden Luft gebrauchen. Umgekehrt sind wir lebhaft und bewegungsfreudig im Winter, wo wir stärker essen, was uns bei den Festlichkeiten der Saison so gefährlich wird, und wo wir auch sonst unser

Verhalten und unsere Kleidung dem Verhalten der Außentemperatur anpassen müssen.

Um aber die Luft der Haut und damit dem ganzen Körper zugänglich zu machen, muß ich noch einmal kurz auf einige Punkte hinweisen, die ich gelegentlich der Abhandlung der Hautkosmetik bereits angeführt habe.

Da die Haut Vorrichtungen für Stoffwechsel und Regulation der Körperwärme besitzt, so sind diese beiden für den Körper und die Körperschönheit so wichtigen Vorgänge abhängig von der Kleidung, die unseren Körper bedeckt.

Daß dieselbe bei den Frauen nicht mehr ganz so unzweckmäßig auch vom Standpunkte der Hautatmung ist, wie noch vor nicht allzu langer Zeit, soll anerkannt werden, da das Korsett das Feld zu verlieren beginnt, und dem törichten Taillenkleid das Empirekleid gefolgt ist, die lose Bluse und der geschmackvolle enge Rock, der die vielen belastenden und unnötigen Drunter und Drüber unmöglich gemacht hat. Die Erkältungsfurcht mußte erst durch die Mode vertrieben werden, da es den Einflüssen einsichtiger Ärzte nur hie und da gelang, Wandel zu schaffen und der Luft überall den Zugang zu vermitteln, den sie heute, zum Wohle der Frauen, mehr und mehr erhält.

Wir leben ja nicht in dem paradiesischen Zustande, wo Männlein und Weiblein höchstens das Lendentuch tragen, wir müssen, gezwungen von Temperatur und Kultur, schon etwas mehr anziehen, aber wir brauchen kein Zuviel, keine unnötige Last an und auf unserem Körper, und was wir an Wäsche und Stoffen tragen müssen, das sei weitmaschig, weit und luftdurchlassend gewebt, und nicht gestärkt und nicht

appretiert, ein zweckloser Zustand, der nur die durchstreichende Luft ferne hält. Wenig Kleidung und vor allem keine Wollunterwäsche, das sei unumstößliches Gesetz der Frauenkleidung; keine beengenden Strumpfbänder, weite bequeme Schuhe, die daheim und im Freien mit luftdurchlassenden Sandalen zu vertauschen sind. Hals und Nacken soll Sommer und Winter frei getragen werden, wie ich dies so häufig im eiskalten Newyorker Winter bei den doch gewiß verwöhnten Girls der Fifth Avenue gesehen habe, die mit offenen Jacken und dünnen Blusen, Hals und Nacken frei, fröhlich lachend dahingezogen. Ist einmal Unterzeug nötig, wie für Sportzwecke, so werde nur Leinen und Baumwolle gewählt, da Baumwolle sich der Haut glatt anlegt, während Leinen zwischen sich und der Haut noch eine Luftschicht gelagert läßt.

Wir schnappen alle nach Luft, im wahrsten Sinne des Wortes, um möglichst viel davon zu erhaschen; und dieses Luftbedürfnis verläßt uns auch im Schlafe nicht, wo wir das hygienisch beste Zimmer als Schlafzimmer nehmen sollen, mit viel Luft und also viel Raum, wo wir das Mädelchen in seinem Bettchen schon an das offene Fenster gewöhnen, das wir auch hie und da im Winter ein wenig öffnen, wenn am Tage der Schlafraum gut geheizt war. Ich möchte aber auch dem Abgehärteten abraten, im Winter bei jeder Temperatur und bei jedem körperlichen Befinden das Fenster des Schlafraumes geöffnet zu halten; es ist eine ärztliche Erfahrung, die ich selbst vielfach gemacht habe, daß solche Leute viel eher an Erkrankungen der Atmungsorgane leiden, als Schläfer in mäßig geheizten Räumen.

Die Fenster auf, laßt frische Luft herein und nehmt sie auf in tiefen Atemzügen, daß ihr rote Backen kriegt

und lachende Augen und einen festen gesunden Körper, der schön ist und in seiner Gesundheit der Vollendung sich nähert! — Denn das sei wieder und wieder betont: Gesundheit ist Schönheit, Schönheit ist Kraft, und Kraft ist Macht und Erfolg!

Und es kostet doch nur eine kurze Selbstunterweisung und eine kleine Spanne Zeit morgens und abends, sich die Lungen vollzusaugen und sie auszudehnen; denn nur die Frau kann gesund sein, die zu ausgiebiger Atmung befähigt ist, wie dies Ide mit Recht bei seiner praktischen Atmungsgymnastik voransetzt.

Diese außerordentlich einfache und so vorteilhafte Körperübung verdankt ihre Ausbildung und Popularisierung einmal den Schauspielern und Sängern, die sie sich in ihrem Berufe aneignen müssen, wie den Arbeiten von Henri Lughues, Leo Koffler, Kirchberg und O. Z. Hanisch, während ich diese Übungen immer nach dem kleinen Büchlein des Amruer Badearztes Dr. Ide ausführen lasse.

Es ist gewiß einleuchtend, daß die Einatmungsstellung eine Stellung der Kraft, des Willens und der Energie ist, die der Ausatmung eine solche der Erschöpfung und Energielosigkeit. Da aber die Selbstzucht die Grundlage jeder Bildung ist, so ist die Einatmungsstellung und die mit ihr verbundene Körperhaltung die jedem Gebildeten übliche, die als gute Haltung Vertrauen einflößt.

Die Atemgymnastik wird täglich mit ihren einfachen Übungen einmal bis zweimal vorgenommen, im Stehen, der militärischen Grundstellung, oder im Sitzen, Gehen und Liegen, wobei man am besten bei der Einatmung für sich eins, bei der Ausatmung zwei zählt.

Solche Übungen sind auch während der Berufstätigkeit leicht in Form von Ersatzübungen auszuführen und werden nach einem gewissen Schema vorgenommen, das aus dem erwähnten Werkchen leicht ersichtlich ist, wobei die Streckung der Wirbelsäule, die Bewegung der Arme und die Hebung der Schultern unterstützend herangezogen werden.

Den Effekt einer regelmäßigen Atemübung kann man bald wahrnehmen und auch ziffernmäßig feststellen durch die Zunahme des Brustumfangs und die Differenz zwischen Ein- und Ausatmungsstellung, die auch am Bauchumfang nachzumessen ist. Schon nach einem Monat kann man nicht selten eine Zunahme des Brustumfangs um 3 bis 4 cm beobachten, wobei auch die Zeit, daß man den Atem anhalten kann, mehr und mehr wächst. Daneben zeigt sich ein deutlicheres subjektives Wohlbefinden unter Zunahme der geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit, während vorhanden gewesene quälende Beschwerden wie durch ein Zaubermittel verschwunden sind, da Blutkreislauf, Stoffwechsel, Verdauung sich ebenso zweckmäßig regulieren, wie die Atemgymnastik vorbeugend wirkt, besonders gegen Lungenleiden, — alles Faktoren, die dazu auffordern, die Atemgymnastik obligatorisch in den Schulen einzuführen.

Ausgiebige Atmung ist aber wieder eine Hauptbedingung mit für tiefen und gesunden Schlaf, und gesunder Schlaf ist die Vorbedingung für gesunde Nerven, deren der moderne Mensch im Tosen und Trubel des Berufes und des unvernünftigen Gesellschaftslebens mehr denn je bedarf.

Der Schlaf, den sie den Bruder des Todes nennen, umfängt in gleicher Weise Mensch, Tier und Pflanzen,

die eine Schlafstellung einnehmen, indem sie ihre Blätter aufrichten und aneinanderlegen. Der Sitz des Schlafes ist beim Menschen vereint mit dem Sitz aller Seelentätigkeit, die in der grauen Hirnrinde gelegen ist. Die Nerven, die vom Zentralorgan, dem Gehirn, ausgehen, nehmen vor dem Schlafen an Funktionsenergie ab, wie man das leicht beim Geruchsnerven beobachtet oder beim Gehörnerven, der scheinbar der Ermüdung am langsamsten nachgibt.

Der Mensch empfindet vor dem Einschlafen, wie es Dumstrey anschaulich und ausführlich schildert, am ganzen Körper ein Gefühl der Müdigkeit und Schwäche, welche die durch unseren Willen bewegten Muskeln erschlaffen läßt. Wir können nicht aufrecht stehen, da die Muskeln der unteren Extremitäten ermüdet sind, wir setzen uns, das Rückgrat beugt sich nach vorn und der Kopf sinkt auf die Brust. Am bequemsten lagern wir uns horizontal und ziehen die Extremitäten etwas an den Leib, während wir, wollen wir uns munter erhalten, unsere Glieder dehnen und strecken. Allmählich wird auch die Atmung langsamer, was wir durch Gähnen ausgleichen möchten, kurze Zeit vor dem Schlafe steigt die Temperatur, das Blut kreist etwas rascher durch die Gefäße, die Wangen werden etwas gerötet, und wir empfinden ein Gefühl von Schwere in unseren Augen, deren obere Lider sich über die verengte Pupille niedersenken. Wir denken nur noch mit größter Unklarheit und immer geringer und unklarer, je weniger wir uns unserer Sinne bedienen können.

Das Aussehen Schlafender ist verschieden; das Kind liegt fast trotzig mit geballten Fäustchen da, der Mann macht den Eindruck eines Schwerleidenden, wäh-

rend man bei der schlafenden Frau ebenfalls diesen Leidenszug findet, neben einem Ausdruck, den man als den des Besorgtseins und Empfindens von Ungeahntem bezeichnen könnte.

Der Schlaf wird herbeigeführt durch die Ermüdungsstoffe, die im Blute kreisen und als Schlafmittel wirken, das lehrt uns der chemisch veränderte ermüdete Muskel und das mehr mit Flüssigkeit gefüllte Gehirn, wie wir es beim Schlafenden vorfinden. Der Schlaf zerfällt in drei Teile, ein Anfangsstadium, ein gewisses Dämmern zwischen Schlaf und Wachen, dem der tiefe Schlaf folgt, der beim Erwachsenen nicht länger als 2 bis 3 Stunden anhält, woher sich die Richtigkeit des Wortes erklärt, daß der Schlaf vor Mitternacht der gesündeste ist. Nach einem mehrstündigen Schlafe, der den Körper kräftigt und die Nerven stärkt, fühlen wir uns wie neugeboren, besonders, wenn der Schlaf ruhig, traumlos oder von angenehmen Traumbildern durchwebt war, die wir wie Vorgänge im Wachen empfinden.

Das Menschenleben arbeitet, wie Schleich sagt, rhythmisch, wie Ebbe und Flut, und in diesen Rhythmus greift die Kultur mit ihrem Lärm und Licht, mit ihren nervenaufreibenden Arbeiten und erregenden Vergnügungen mit ungeschickter Hand ein, um es schließlich dahin zu bringen, daß der Rhythmus sich ändert und das Menschenleben sich all dem anpaßt, was Neues sich ihm in den Weg stellt.

Wer könnte von uns, selbst welche Frau vermöchte es, sich ihren Tag in acht Stunden der Arbeit, acht Stunden der Erholung und acht Stunden des Schlafes einzuteilen? Welcher Kulturmensch sehnte nicht für seinen überempfindlichen Schlaf den tiefen, festen

Schlaf des Naturmenschen zurück, der mit der Sonne Untergang sich niederlegte, um frisch gestärkt mit dem ersten Hahnenschrei wieder an sein primitives Tagewerk zu gehen? Glücklich sind auch die Menschen zu nennen, die sich nicht noch künstlich durch alle möglichen Gifte, wie Nikotin und Coffeïn wach zu erhalten brauchen und die bei gutem Willen immerhin in der Lage sind, ihren Rhythmus auszuprobieren und festzulegen, wieviel Stunden Schlaf sie nötig haben. Wie der Gesundheit und dem Schaffen, so ist auch der Schlaf der Schönheit unentbehrlich, da zu wenig Schlaf oder mangelhafter und nicht genügend tiefer Schlaf die Nerven und das Aussehen einer Frau ganz außerordentlich schädigen muß. Wer es irgend kann, der tue es und lege sich zeitig nieder, um sich mit Sonnenaufgang zu erheben, und wäre es auch nur erst ein Versuch zur Ferienzeit, der sich lohnt, da er beweist, daß 8 bis 9 Stunden guten Schlafes für jeden Erwachsenen, auch für den geistigen Arbeiter genügen. Gerade die geistigen Arbeiter, und das gilt in erhöhtem Maße von den geistig arbeitenden Frauen, von denen es heute schon zahllose in allen Berufen gibt, sollten es sich angelegen sein lassen, nach gutem Schlafe ihren Körper auch 1 bis 2 Stunden durchzuarbeiten durch Gartenarbeit in frischer Luft, durch Sport und Wasser.

Wählen wir dabei unsere Kleidung, die uns als schlechter Wärmeleiter zur Erhaltung der Eigentemperatur umgibt, noch so luftig und luftdurchlässig, sie wird immer nur unvollkommen den Luftzug über unsere Haut streichen lassen und wird nur den geringsten Teil des Körpers dem Lichtzufluß, sei es dem Sonnenlichte, sei es dem zerstreuten Tageslichte aus-

setzen. Licht aber ist die Quelle allen Lebens und allen Gedeihens, mag dies die Blume betreffen, die sich zum Lichte wendet, oder mag dies die Frau angehen, die sich im Glanze ihrer Kraft und Schönheit sonnt.

Vereint mit dem Lichte wirkt kühle oder kalte Luft zuerst verengernd auf die Hautgefäße, führt dann zur Gefäßerweiterung und übt dadurch einen nachdrücklichen Einfluß aus auf die Zirkulation der inneren Organe; hierbei tritt besonders die Wirkung auf das Herz hervor, und zwar durch Herabsetzung der Pulsfrequenz, durch Steigerung des Blutdrucks, Verlangsamung der Herztätigkeit, was sich insgesamt als erhöhte Herzenergie darstellt. Die Atmung, die sich vertieft, wird ausgiebiger, und alle diese Einflüsse vereint wirken anregend, übend und zugleich kräftigend auf die lebenswichtigen Organe ein. Und darin hat Julian Marcuses Erfahrung Recht behalten, daß alles dies nur im Luftbade erreicht wird, wo sich der nackte Körper in einer der Lufttemperatur angemessenen Bewegung in freier Luft aufhält, eine Abhärtungsmaßnahme außerordentlicher Art, wo durch das Wechselspiel von Temperatur, Feuchtigkeitsgehalt und Luftbewegung eine ganz erhebliche Übung der Haut und des Nervensystems erzielt wird.

Das Licht aber ist das belebende Element, es ist die Quelle des Werdens, des Grünens und des Blühens der Natur, und ist die Quelle, aus der der menschliche Geist Freude und Lust schöpft, wie der Körper Kraft und Energie zu neuem Schaffen.

Ich rufe meinen Leserinnen das alte schöne Volkslied zu:

Sprichst du zur Blume: Laß ab vom Licht,
So wird sie dir sagen: Das kann ich nicht.
Muß saugen die Strahlen tief in den Schoß,
Sie machen mich glücklich, sie machen mich groß,
Nein, nein, nein, nein,
Ohne Sonne, ohne Sonne für mich kein Sein.

Aber, wie alles in der Natur so einfach und selbstverständlich erscheint, so sehen wir auch dem Lichte, das uns mit seinen Strahlen erfreut und erhebt, nicht an, daß es eine Zusammenfügung von drei Strahlenarten ist, die uns als Wärme-, als Licht- und chemische Strahlen begegnen. Jede dieser Strahlenarten findet sich in einem besonderen Teile des Sonnenspektrums, und jede Art hat wieder eine bestimmte Bedeutung und eine bestimmte Wirkung auf die Natur und die Menschen darin.

Die Wärmestrahlen entsprechen den roten und ultraroten Strahlen, die leuchtenden Strahlen den gelben und grünen und die chemischen Strahlen den violetten und ultravioletten, die weder leuchten noch wärmen, aber geheime chemische Kräfte für Werden und Vergehen in sich bergen. Sie bilden das Chlorophyll der Pflanzen und sie vernichten die Bakterien durch längere oder kürzere Einwirkung, sie sind die Sonne, die die Pflanzenwelt erhält und sie in den Tropen zu ungeahnter Herrlichkeit gedeihen läßt. Die gesamte Welt um uns und in uns wird durch das Licht belebt, und wenn wir seine geheime Wirkung auch nicht sehen können, — sie ist da, sie macht sich fühlbar, und ihr Fortfall würde das Aufhören der gesamten tierischen und pflanzlichen Funktionen im Weltall bedeuten, wie es die eisbedeckten Polargegen-

den uns lehren, die fast ganz ohne Leben der Pflanzenwelt sind, da die lange Polarnacht dem Aufblühen der Vegetation im Wege steht. Unverkennbar jedoch ist der Lichteinfluß auch auf unseren Geist, wie Rubner ihn in seinem großen Werke über Hygiene schildert: „Ein klarer sonnenheller Tag, der eine Flut von Licht über die Landschaft ergießt und die Farben in warme, satte Töne taucht, stimmt uns heiter und freudig, spornt zur Arbeit und läßt uns entgegenstehende Schwierigkeiten leicht überwinden. Man fühlt sich aufgemuntert, im Freien die frische Luft in vollen Zügen zu schöpfen, und mit der Lust an Bewegung nimmt auch die Eßlust zu. Der Sonnenschein verklärt den düsteren Eindruck der Wintertage und erfreut uns als Vorbote des Wiedererwachens der Natur. Ganz entgegengesetzt und nachteilig wirkt der Mangel an Licht an trüben Tagen. Die bleierne Farbe, die blauen und grauen Töne, welche vorherrschen, stimmen uns unbewußt traurig, machen arbeitsunfreudig, eine gedrückte Stimmung befällt uns. Die Eßlust und Bewegungslust sinkt. Besonders mächtig sind diese Einwirkungen auf empfindliche Personen, wie Kinder und Kranke. Der im Jahre hundertfach wiederkehrende Wechsel des Sonnenlichts und Sonnenmangels durchdringt in seiner Wirkung unser ganzes Wesen, und manche unserer Empfindungen nimmt von ihm ihren Ursprung."

Länger währende Entziehung des Lichts hat immer schädliche Folgen, je nach der Art und Weise, wie der einzelne es entbehren muß. Das Leben des Blinden entbehrt der Übermittlung des Farben- und Formenreizes der Natur, aber immerhin erhält der Blinde manche Eindrücke, die nur durch das ihn umgebende

Sonnenlicht möglich sind. Das Leben in der Natur, in Wald und Feld wird nur durch die Sonne entfaltet, der Vogelgesang, die Stimmen der Tiere, das Geräusch und Getriebe des Tages geben auch dem Blinden tausenderlei Anregungen, er fühlt die Wärme der Sonne, und was die Sonne im Sommer an Blüten und Blumen zur Entwicklung bringt oder an Früchten zeitigt, vermag seinem Geruchsorgan sowie seinem Gaumen Reize und Genüsse zuzuführen.

Trotz der mannigfachen Entsagungen, die also jenem auferlegt sind, der des Augenlichtes entbehrt, nimmt er doch wieder an den Segnungen teil, welche die Sonne über die Natur ergießt. Wesentlich anders sind die Wirkungen der Entziehung des Sonnenlichtes, die wir bei Polarfahrern beobachten. Im Polarklima fehlt der warme Sommer, der mit einem Zauberschlage die schlummernde Natur erweckt und mit den üppigsten Farben die kurz vorher von Eis und Schnee starrende Fläche schmückt, es fehlt dem Polarklima der klare Himmel und die Trockenheit der Winterluft. Dazu kommt noch die lange Abwesenheit jedweden Sonnenstrahles während der monatelangen Polarnacht. Was uns an nachteiligen Einflüssen des Polarklimas bekannt ist, betrifft, ebensowenig wie Sibirien, die Kälte. Die intensivsten Kältegrade werden bei ruhiger Luft ohne Beschwerden ertragen, und selbst der rasche Temperaturwechsel, wie er beim Verlassen der Hütten oder des Schiffes eintritt, der mitunter 40 bis 60 Grad Celsius beträgt, bleibt ohne Wirkung auf die Lunge. Erst mit Beginn der Polarnacht wankt die Gesundheit, Schläfrigkeit und Abneigung gegen Bewegungen befallen die einen, Schlaflosigkeit, Gemütsdepression die anderen, alle zusammen

aber leiden an Zuständen von Blutarmut, und blaß-grünlichgelbe Verfärbung der Haut tritt ein. Keine Beobachtung könnte deutlicher wie diese an den Polarreisenden den Anteil erweisen, den das Sonnenlicht an unserem Wohlergehen nimmt. Die frische, reine Luft reicht allein zur Erhaltung der Gesundheit nicht aus.

Der Organismus lebt vom Lichte und steht in innigem Verhältnis zu Lichtfülle und Lichtmangel. Die Haut wird beeinflußt durch ihre Pigmentablagerung, die sich mehrt, je mehr die Rassen sich dem Äquator nähern, und die abnimmt, je mehr sie sich davon entfernen. Die rote und gelbe Farbe der Indianer und Mongolen absorbiert zweckmäßig die chemischen Lichtstrahlen, während die schwarze Haut der Neger mehr Lichtstrahlen aufsaugt. Das Licht der Sonne hat seinen unverkennbaren Einfluß auch auf den Stoffwechsel durch Zunahme der Sauerstoffaufnahme und der Kohlensäureausscheidung, auf das Blut durch Bildung von Blutfarbstoff. Lichtmangel führt zu Krankheiten wie Skrofulose, englischer Krankheit und Blutarmut, die das Lebensmark unseres Volkes, unsere Jugend schwächen, unsere Mädchen verkümmern lassen. Deshalb soll der laute Ruf Julian Marcuses nach Luft- und Sonnenbädern auch bis zu meinen Leserinnen hinhallen, damit sie die Entfremdung ausgleichen, die die großen Städte und die Arbeit in geschlossenen Räumen zwischen Luft und Menschen schaffen.

Luftbäder kann man so leicht im Zimmer und so einfach im Freien nehmen, daß sich jede Frau, mag sie auch im Hause oder im Beruf gebunden sein, ohne Schwierigkeiten und Opfer diesen Luxus leisten kann. Man beginnt am zweckmäßigsten mit Zimmer-

luftbädern, bis eine Gewöhnung eingetreten ist, die sich durch ein Gefühl der Behaglichkeit kundgibt und durch das Ausbleiben jedes Frostgefühls, ein vorübergehendes Frösteln abgerechnet.

Das Luftbad im Freien, namentlich auf größerer Fläche, verbindet man zweckmäßig mit Luftsport, Laufen, Freiübungen und Geräteturnen, wie dies in den großen Sanatorien mit Erfolg geübt wird. Im Zimmer nimmt man das Luftbad derart, daß man den Raum auf 15 bis 20 Grad Celsius temperiert — es gilt dies von der kühleren Jahreszeit — und nach dem Verlassen des Bettes und vor dem Schlafengehen nackt eine Anzahl Freiübungen vornimmt, wie sie mit Hanteln oder ohne dieselben einfach auszuführen sind. Die Dauer eines solchen Luftbades sei 10 bis 15 Minuten, wobei immer zu beachten ist, daß ein Frostgefühl das Signal zum Abbrechen des Bades bedeutet. Die Luftbäder werden bei geöffnetem Fenster genommen, worauf man sie ins Freie verlegen kann, um sie dort 10 Minuten lang in einer Temperatur von 10 bis 12 Grad Celsius fortzusetzen.

Befinden wir uns in der warmen Jahreszeit, so wird sofort mit Luftbädern im Freien begonnen, wobei im Auge zu behalten ist, daß wir Luftbäder, keine Sonnenbäder nehmen wollen. Die Außentemperatur von 15 bis 20 Grad Celsius ist die geeignete und die Zeiten von 7 bis 9 Uhr vormittags und 5 bis 7 Uhr nachmittags sind die zweckmäßigsten in der warmen Jahreszeit. Hat man erst vierzehn Tage seine regelmäßigen Luftbäder genommen, so kann man dieselben mit der Zeit mehr und mehr ausdehnen und schließlich stundenlang unbekleidet im Freien sich ergehen und Sport treiben.

So kommt man zu einer systematischen Abhärtung, die es ermöglicht, auch im Winter die Luftbäder, selbst im Schnee und bei Temperaturen von 1 bis 5 Grad Celsius unter Null fortzusetzen, wo sie bei einer Zeitdauer von fünf Minuten, verbunden mit kräftigen Körperbewegungen, eine der anregendsten Maßnahmen darstellen.

Die Haut muß im Luftbade kräftig durchblutet werden; deshalb haben sofort nach dem Entkleiden die Übungen zu beginnen, wie wir sie bereits anführten. Liegen im Luftbad ist zwecklos. Die Männer tragen im Luftbad nur eine Badehose, die Damen nur ein ärmelloses durchlässiges Lufthemd.

Man braucht keine Sanatorien aufzusuchen, um Luftbäder zu nehmen, wenn man einen Balkon, eine Veranda, ein flaches Dach zur Verfügung hat, wohin die Sonne ungehindert scheint und kein unberufenes Auge dringt. Und der Segen, den die reiche Fülle und die stärkende Kraft der Luft gerade dem Stadtmenschen bringen muß, wird sofort noch deutlicher, wenn wir sehen, wie in den Dresdener Säuglingsheimen die Kleinsten der Kleinen der Freiluftkur mit Erfolg ausgesetzt werden, und wie Tuberkulose der Haut und Knochen in den Schweizer Sanatorien mit bestem Gelingen durch Luftbehandlung ausgeheilt wird.

In der Freiluftbehandlung ist man heute, zum Wohle der Kinder, wieder einen Schritt weiter gegangen, indem man die Waldschulen eingerichtet hat, wie sie in Charlottenburg, München-Gladbach, Mühlhausen hervorragende Resultate gebracht haben. Man hat sich die Freiluftkuren bei Lungenleiden in allen Sanatorien angeeignet und durch Freiluftliegekuren im Sommer und Winter die besten Erfolge erzielt, ebenso

bei Hallenbehandlung; hierzu dienen Lufthütten nach dem Dieckerschen System, kleine Holz- oder Rindenhäuschen, die nach Süden offen, sonst ziemlich isoliert aufgestellt und nur durch Segeltuchdraperien gegen schädigende Einflüsse versehen werden, um der Luft Tag und Nacht den freiesten Zutritt zu lassen.

Finsen, der dänische große Arzt und unvergessene Wohltäter der Menschheit ist der Erschließer des Lichtes für die Kranken geworden. Die physiologischen Wirkungen des Sonnen- und elektrischen Lichtes auf die Haut, namentlich ihre entzündungserregende Wirkung, wie beim Sonnenbrande, waren seit langem bekannt, während erst die neuere Zeit lehrte, das nicht nur der Einfluß des Lichtes im engeren Sinne, sondern auch der der Wärmestrahlen zu unterscheiden sei, neben noch feineren Unterschieden in der Wirkung der einzelnen Strahlengattungen, die das weiße Licht zusammensetzen. Hammer, Möller, Widmark und Finsen haben gezeigt, daß die langwelligen Strahlen zwar tief ins Gewebe eindringen, aber, wenn sie nicht in besonderer Intensität zur Verwendung kommen, eine viel geringere und viel kürzer dauernde Wirkung auf der Haut hervorbringen, als kurzwellige Strahlen, zu denen besonders die ultravioletten, chemischen Strahlen gehören.

Mit dem ersten Apparate, den Finsen konstruierte, filtrierte er das Sonnenlicht, um möglichst viel langwellige Strahlen, die alle wie Wärmestrahlen wirken, zu absorbieren und möglichst viel blaue, violette und womöglich ultraviolette passieren zu lassen. Dazu benutzte er direktes Sonnenlicht, das er mittels einer besonders armierten Konvexlinse filtrierte und konzentrierte. Er erhielt jedoch noch immer ein Gemisch von

Strahlen, in dem die blauen und violetten Strahlen überwogen, die ultravioletten aber nur in geringerem Maße vorhanden waren, weil sie von gewöhnlichem Glas ebenfalls absorbiert und nur von Quarz durchgelassen wurden. Dadurch ergab sich aus Mangel an entsprechend großen Quarzlinsen die Verwendung des elektrischen Lichtes als Lichtquelle, die sich auch glänzend bewährt hat, so daß aus ihr geradezu eine neue Ära ausströmte für die Behandlung vieler Hautleiden durch Licht, an ihrer Spitze die Hauttuberkulose, der Lupus, dessen zerstörender Macht durch Finsen und seine Schüler erfolgreich ein Damm entgegengesetzt wurde.

Sonnenbäder werden im Gegensatz zu den Luftbädern nur als Zwischenbäder alle 10 bis 14 Tage genommen, wobei auch, im Gegensatz zu den Luftbädern, der Körper in völliger Ruhelage mit geschütztem Kopf und Gesicht verbleibt.

Man wählt dazu am besten eine offene Fläche im Freien, ein Dach, eine Terrasse oder Veranda, wobei zu beachten ist, daß die Anlagen nach Süden offen sein müssen und in ihrer Längsrichtung von Ost nach West verlaufen sollen. Die Dauer eines Sonnenbades, das man sich auch am Fenster in häuslichen Verhältnissen herrichten kann, soll 30 bis 40 Minuten nicht übersteigen und unter dauerndem Wechsel der Körperlage stattfinden, die man alle 5 bis 10 Minuten eintreten läßt. Man vermeide Sonnenbäder bei vollem und nüchternem Magen und lasse jedesmal eine Abgießung oder ein temperiertes Halbbad folgen; eine mäßige Bewegung schließt sich an, sobald man sich wieder bekleidet hat.

Das Sonnenbad gehört seit langem zu den wissen-

schaftlich anerkannten und geschätzten medizinischen Heilfaktoren bei Krankheiten; dies zeigen z. B. die Berichte, die aus dem 1500 m hoch gelegenen Leysin in der französischen Schweiz vorliegen, wo Lungenleiden, tuberkulöse Fisteln, schlecht heilende Geschwüre und Hautausschläge aller Art mit Höhensonnenbädern erfolgreich behandelt werden.

Die medizinische, von Kromayer angegebene und erprobte, im Gebrauche der Hautärzte heute vielfach verwendete elektrische Quarzlampe, die eine hervorragende Lichtquelle für ultraviolette Strahlen ist, legte die Frage nahe, ob mit Hilfe dieser Lampe die Höhensonnenbäder auszuführen, die durch Herabsetzung des Blutdruckes den Stoffwechsel steigern, wozu noch der für Katarrhe der oberen Luftwege günstige Umstand hinzukommt, daß das vom Quarzlampenlicht entwickelte Ozon diese Atmungserkrankungen sehr vorteilhaft beeinflußt.

Die Wirkung der ultravioletten Strahlen scheint darauf zu beruhen, daß die inneren Organe durch die Ableitung des Blutes nach der Haut entlastet werden, und daß gleichsam eine Ladung des Blutes mit Lichtenergie zustande kommt, welche das Eisen und den Schwefel des Blutes befähigt, den Geweben reichlichen Sauerstoff zuzuführen und Kohlensäure zu entziehen. Da die Wirkung des Höhensonnenbades ziemlich auf gleichen Ursachen beruht, so sind diese ultravioletten Lichtstrahlen der Quarzlampe in der Tat geeignet, das Höhensonnenbad den Kranken zu ersetzen; diese Quarzlampe ist aber auch den Gesunden zu empfehlen, deren erschöpfte und abgespannte Nerven sich unter den künstlichen Lichtstrahlen erfrischen und neu beleben werden.

Nagelschmidt-Berlin und Bach-Bertrich haben die Bestrahlung mit dieser künstlichen Höhensonne erprobt und sowohl in der Chirurgie äußerst rasche Heilungen sonst langwieriger Prozesse beobachtet, wie auch eine Anregung des trägen Stoffwechsels und eine deutliche Steigerung des Blutdruckes. Dadurch erklären sich die vorteilhaften Wirkungen dieser künstlichen Höhensonnenbäder bei Ischias und Gicht, bei Rheumatismus, Neuralgien, Fettsucht, Bleichsucht und Blutarmut, bei Herz-, Nierenleiden und Arterienverkalkung, bei Lungenleiden und Kehlkopf- und Rachenkatarrhen, wozu auch das für viel Menschen so außerordentlich quälende Heufieber tritt.

Wie sich die elektrische Kromayersche Quarzlampe als Höhensonnenbad für kosmetische Zwecke eignet, geht zum Teil ja schon aus dem Gesagten hervor, dem nur noch anzufügen ist, daß Fälle von Alopecie, sowohl des kreisförmigen, wie des unter Schuppung einhergehenden Haarausfalles, dadurch ausgeheilt wurden, ebenso wie Ekzeme aller Stadien, Schuppenflechten, Acne, Furunkel und Pilzkrankheiten der Haut schneller als unter medikamentöser Behandlung verschwanden.

Die natürlichen Sonnenbäder in der Ebene, die als ärztliches Heilmittel bei Rheumatismus, bei Störungen des Stoffwechsels, Fettleibigkeit und Gicht sowie bei Erkrankungen der Atmungsorgane verordnet werden, sind als so eingreifende Maßnahmen anzusehen, daß sie natürlich nur auf Anordnung und unter Aufsicht des Arztes durchzuführen sind, um den Voraussetzungen zu entsprechen, die man heute an dieses Heilmittel der Natur stellt.

Wir haben schon gesehen, daß man die Freiluft-

kur gern mit Sportübungen und Bewegungen aller Art verbindet; denn wir wissen schon von den Kämpfern in Olympia, die im Pentathlon, im Fünfkampf, um die Siegespalme rangen, welche hohen Vorteile der Sport in angemessener Ausübung dem einzelnen und der Gesamtheit bringt. Das Pentathlon der Griechen bestand aus Sprung und Lauf, Ringkampf, Diskoswurf, neben Steinstoßen und Lanzenwurf.

Heute haben Sport und Spiel, von England und Amerika kommend, in allen möglichen Arten, voran das Lawn-Tennis, bei uns Eingang gefunden. Golfklubs sind gegründet worden neben Hockey- und Polomannschaften, Fußball wird eifrig gespielt und Baseball gewinnt mehr und mehr Interesse. Der Rollschuh ist dem Zweirade gefolgt, und die Eisflächen sind von gewandten Läuferinnen bevölkert, die in der Kunst des Eistanzes ebenso erfahren sind, wie in der Fertigkeit des Wassersprungs oder der Ausdauer, die Rudern, Segeln und Bergsteigen erfordern. Kurzum, auch unsere Frauen sind sportfreudig und damit lebensfroher und kräftiger geworden, wie es der Sport in allen seinen Zweigen ja in erster Linie bezweckt. Wo die Körperkraft zunimmt, nimmt auch der Stoffwechsel und die Muskelkraft, besonders der Arm-, Brust-, Bein- und Beckenmuskeln, zu. Der Atem vertieft sich, die Brust und die Lungen dehnen sich, das Herz erweitert sich, wenn auch nicht im krankhaften Sinne, und kann unschwer größeren Anforderungen an Luftaufnahme und Blutkreislauf nachkommen. Springen und Laufen sind für Mädchen und Frauen nicht genug zu empfehlende Freiübungen, die als Dauerlauf einen nicht nur hygienischen, sondern auch stark erzieherischen Wert haben. Eines der wichtig-

sten Momente des Sports, mag er nun Bergsport, Rudersport, Fechten, Freiübungen oder Dauerlauf heißen, ist und bleibt aber die Übung des Nervensystems, der Sinnesorgane, des Gehirns, des Rückenmarks, und deshalb fordere ich mit Marcuse besonders die Übungen, die neben einer sichtbaren Anregung von Herz und Atmung die nervösen Apparate treffen, und zwar in einem Maße, daß die höchsten psychischen Funktionen gestählt werden. Auf diesem Wege erreichen wir nicht nur ein Training des Körpers, der leicht und ohne zu ermüden den an ihn gestellten Sportleistungen entspricht, sondern wir erzielen vor allem ein Nerventraining, das du Bois-Reymond mit Nervengymnastik bezeichnet.

So führt der Sport zur Geistesgegenwart und Schlagfertigkeit, zur Körpergewandtheit und Körperschönheit; er verleiht den Frauen jenes freie, edle und hochgemute Wesen, das einen Zauber in sich birgt und dem man sich gern hingibt, da er Lust, Frohsinn und Tatkraft atmet.

Der Leib muß überredet werden, um zur Körperkultur, die wir schon früher erwähnten, zu gelangen, die nichts anderes ist als geistige Aufsicht über die Form der Bewegung, als die Heranbildung technischer Eigenschaften und Fertigkeiten zu seelenvoller Gestaltung, als die Verwirklichung des Schönen am eigenen lebenden Körper. Die Kalisthenie, ein Wort, das Schönheit und Kraft bedeutet, war das ererbte Gut der Männer des griechischen Altertums, die Cicero bewundernd anschaute, da sie alle Frauen an Schönheit bei weitem übertrafen.

Heute wandeln die Frauen den Pfaden der Männer in Körperentwicklung und Körperkultur nach, und bald

wird auch die Zeit neuen Blühens und neuer Kraft für sie kommen.

Alles, was geeignet ist, die Frauenkraft und Frauenschönheit zu fördern, sollte von den Frauen mit Freude und Begeisterung begrüßt werden. Der Rhythmus des Frauenkörpers, wie er sich im Tanze kundgibt, namentlich in dem Tanze, wie ihn Isidora Duncan und ihre Nachfolgerinnen als Übungen der Grazie eingeführt haben, birgt einen unwiderstehlichen Zauber und läßt vergessen, ob ein Gesicht hübsch oder häßlich ist.

Einen schönen und eigenartigen Gedanken verfolgt in diesem Streben nach Rhythmus die Jaques Dalcrozesche Anstalt in Dresden-Hellerau, die dem Rhythmus in der Erziehung nachstrebt, in der Bildung der Persönlichkeit und in der Kunst und im Leben. Das klingt etwas wirr und bestätigt die Zeilen, die mir der Anstaltsleiter Dr. Dohrn schrieb, als er mich bei Zusendung von Lektüre über seine Schule aufforderte, den Übungen und dem gesamten Unterrichte beizuwohnen, um das zu verstehen, was sonst fast unverständlich an unser Ohr dringt.

Es gibt soviel Schlagworte von Kraft und Mut und Freiheit und Erlösung, daß auch Dohrn den ersten Vorführungen Jaques Dalcrozes, die dieser auf Veranlassung von Miß Flint in Dresden zeigte, mit Mißtrauen entgegentrat, um dann aber völlig gefangen zu werden; er selbst kann nicht sagen, was ihn so anzog und zugleich befreite und fesselte, aber er spürte unmittelbar und mit der Gewißheit, die durch Überlegung nicht bewiesen, sondern nur verdeutlicht werden kann, daß hier die Kräfte des Menschen zu einer neuen Synthese verbunden wurden. „Ich fühlte mich,“

fährt Dohrn fort, „dem Ursprung alles Lebendigen nahe. Ich wußte, daß unser in Gewohnheiten träge gewordener Organismus, Körper und Geist, hier von einer bestimmten Seite aus erneuert und verjüngt werden konnte. Als ob nach langem Suchen der Punkt gefunden sei, der getrennte Stromkreise verbindet, so durchzuckte mich dieses Erlebnis der rhythmisch bewegten Körper. Und woraus bestehen diese Wunder, die mir einleuchten, wie sie vielen einleuchteten, die den Übungen beizuwohnen Gelegenheit hatten? In der rhythmischen Gymnastik entwickelt die Methode Jaques Dalcroze das rhythmische Empfinden. Durch den Rhythmus will sie Körper und Geist bilden, das Nervensystem stärken, den Willen entwickeln und den Weg zu einer harmonischen Entwicklung der Persönlichkeit freimachen. In der Gehörsbildung entwickelt die Methode das Studium der Tonleitern, das relative Gehör und das Tonbewußtsein bis zur Sicherheit des sogenannten absoluten Gehörs. In der Improvisation befähigt die Methode den Schüler, die Harmonielehre aus der eigenen musikalischen Erfahrung zu entwickeln und mit den Elementen der Musik frei zu arbeiten. Sie ist alles in allem bestrebt, das Schöpferische im Menschen zu wecken."

Daneben unterrichten noch eine Anzahl Lehrkräfte in schwedischer Gymnastik, Anatomie, Chorgesang, rhythmisch-plastischen Gruppenbildungen und Tanz. Über die Dalcroze-Methode, in der schon seit Jahresfrist Lehrkräfte ausgebildet werden, schreibt aus der Reihe der vielen, die den Bestrebungen der Hellerauer zustimmen, Professor Gregori, der Mannheimer Intendant: „Die Entwicklung des rhythmischen Schrittes und der gleichmäßig geworfenen Arme bis zum freigeschaffenen

Tanze, der zugleich ästhetisch und ethisch entzückte, ist seitdem auf jeder Bühnenprobe so etwas wie mein letzter Wunsch. Ich wünsche von Herzen, daß jeder Schauspieler und Sänger der Segnungen teilhaftig würde, die von ihrem Unterricht ausgehen, dann bekämen wir vielleicht eine höher geartete stilisierte Schauspielkunst, die zur Melodie des Verses oder der Sprache überhaupt auch eine körperliche fände."

SIEBZEHNTES KAPITEL

DAS WASSER ALS KOSMETIKUM

Und weiter steht noch ein mächtiger Bundesgenosse den Frauen zur Seite, ihre Schönheit durch Körperpflege zu erhalten und zu mehren, und das ist das Wasser, das neben Luft, Licht und Sport der beste Freund des gesunden und kranken Organismus ist.

Wir hatten schon Gelegenheit, bei der Besprechung der Hautkosmetik einer Anwendungsform des Wassers zu gedenken, des Waschens, eine Gewohnheit, die, wie ich sagte, jedem Kulturmenschen zur Selbstverständlichkeit geworden ist und die doch ein „wie" in sich birgt: Womit man sich wäscht, wie man sich wäscht, wie oft man sich wäscht und wozu man sich wäscht. „Alle Wasser laufen ins Meer", sagt der Prediger Salomo, und dort, wie auf dem ganzen Wege dorthin stehen sie im Dienste der Menschheit und bewahrheiten das alte Wort Pindars, daß „Wasser das beste ist".

Es ist uns im Wasser ein Zauberstoff gegeben, der lebendig geblieben, seit Moses ihn aus dem toten Felsen hervorspringen ließ, es ist das Alpha und Omega der Ärzte gewesen von Hippokrates bis auf Hufeland und hat seine Kraft auch nicht eingebüßt gegenüber allen neuen Errungenschaften der schöpferischen und vorwärtsdrängenden Göttin Wissenschaft. Seine drei

Reiche hat das Wasser sich gewahrt, der Reinigung, der Abhärtung und der Heilung zu dienen, aus denen es zum Heile der Menschheit niemals wird vertrieben werden können. Die Lehre von den Anwendungen des Wassers hat ihre Geschichte, diese geht Hand in Hand der Geschichte der Medizin, die sich heute wieder mehr denn je des Wassers bedient, seine Heilkraft und Heilwirkungen erforscht und den Kranken erschließt. Dafür spricht am deutlichsten die Einrichtung der Universitätsinstitute für Hydrotherapie, für Wasseranwendung, wie solches in Berlin unter der Leitung keines Geringeren als Adolf Briegers steht, hierfür sprechen balneologische Gesellschaften und Kongresse, wo die „Wasserdoktoren" ihre Erfahrungen austauschen, ihnen voran die Badeärzte, deren jeder „sein" Wasser anpreist und jedes andere Wasser für wertloser hält, da das seine die deutlichsten Radiummengen enthalte. Daß aber dieser geheimnisvollste aller Stoffe sicher die Heilkraft mancher Wässer nicht am wenigsten bestimmt, scheint der neuesten Forschung als Nachweis gelungen zu sein, so daß sich gewissermaßen neue Perspektiven für die Bewertung und die Heilanzeigen der Wässer erschließen.

Damit ist die Balneologie und Hydrotherapie dank den Fortschritten der Erkenntnis auf dem Gebiete der Chemie und Physik in die Reihe der vollberechtigten und exakt begründeten Disziplinen eingetreten. Innerlich und äußerlich wirken die frischen Wasser „in die Leiber der Menschen", wie Johann Siegesmund Hahn, ein hochgelehrter Schweidnitzer Doktor, sich in seiner 1749 erschienenen Monographie ausdrückt, und an die Namen Struve, Vetter, Brehmer, Vinzenz Prießnitz, Braun, Brück, Kneipp, Winternitz, Brieger

und seine Schüler knüpft sich die moderne Lehre und Praxis vom Wasser und seiner Anwendung als Heil- und Abhärtungsmittel.

Aber auch ein Blick auf die Vergangenheit des Badewesens, wie ich ihn an der Hand einer Arbeit Felix Heegers werfe, dürfte meinen Leserinnen wertvoll sein, da Baden ein Kulturfaktor ist und somit eine Betrachtung des Badewesens zugleich die eines Kulturausschnittes bedeutet.

Die Völker des Altertums verstanden den Wert des Bades für die Gesundheit und Reinlichkeit in hohem Maße zu schätzen und auszunützen, wie uns die Geschichte des Badewesens lehrt, die durch ihre oft recht schnurrigen Sitten, namentlich im Mittelalter, komisch und urwüchsig zugleich anmutet.

Die öffentliche Gesundheitspflege im Altertum hatte, ohne eine Wissenschaft zu sein, die sie jetzt ist, dennoch staunenswerte Maßnahmen und Einrichtungen für die Anlage städtischer Bäder aufzuweisen, die uns jetzt noch in mancher Beziehung als Vorbild dienen können.

Die Geschichte ist eine mächtige Lehrmeisterin, als welche sie sich auch in der Geschichte des Badewesens bekundet. Bei den Römern beschränkte es sich in den ältesten Zeiten darauf, zur Reinigung des Körpers tägliche Waschungen vorzunehmen. Ein Blick auf das Bad in der Villa des Scipio Africanus (ca. 200 v. Chr.), dessen Schilderung wir Seneca entnehmen, zeigt uns die Einfachheit dieser Einrichtung in der altrömischen Zeit, die vom Luxus der späteren Epoche noch weit entfernt ist. Einige Badezellen und ein größerer Baderaum, vom matten Oberlicht in ein mystisches Halbdunkel getaucht, mit schlichten Stein-

bänken zum Ablegen der Kleider, ein einfaches Röhrensystem für den Zufluß kalten und warmen Wassers, das war die ganze Anlage, die ihren Zweck aber sicher vollauf erfüllte. Später erhielt Rom seine Kanalisation und Wasserleitung, womit auch das Badewesen in neue Bahnen geleitet wurde. Die Abwässer der Cloaca maxima, des römischen Hauptabzugskanals, verunreinigten das Tiberwasser bald derart, daß es zum Baden und Schwimmen untauglich wurde, weshalb man dazu übergehen mußte, andere Badegelegenheiten für den einzelnen und die Allgemeinheit zu schaffen.

So legte man die Balnearia an, die Privatbäder, die nur für den eigenen Gebrauch des Hausherrn bestimmt waren, ferner die balnea privata, aus Privatspekulation errichtete Mietbäder und endlich die balnea publica, öffentliche Bäder, meist auf Staatskosten oder durch Schenkungen und Stiftungen ins Leben gerufene verpachtete Volksbadeanstalten, am besten mit unseren Volksbädern zu vergleichen, die wir der weitausschauenden Fürsorge meines Lehrers Oskar Lassar verdanken. Diese römischen öffentlichen Bäder unterstanden den Ädilen und Zensoren; sie hatten vor allem ihr Augenmerk auf die damals an der Tagesordnung befindlichen Bäderdiebstähle zu richten, die immer wieder Anlaß zu endlosen Prozessen gaben. Als im Jahre 89 v. Chr. die Luftheizung eingeführt wurde, verdrängte das heiße Luftbad, das ja heute noch römisches Bad heißt, das Warmwasserbad und machte natürlich besondere Baulichkeiten erforderlich. Die Blütezeit des römischen Badewesens aber begann erst mit der Herrschaft des Kaisers Augustus (63 v. Chr. bis 14 n. Chr.), der jene kaiserlichen Badeanstalten errichten ließ, die trotz ihrer Verbindung mit Kalt-

wasserbädern den Namen Thermen führten. In balneis salus, im Bade das Heil, war der mächtige Zauberspruch, der unter den ersten Kaisern schon an allen Ecken und Enden der Riesenstadt die kaiserlichen und privaten Badeanstalten erstehen ließ, Thermen neben Volksbädern, die sich alle eines ungemein großen Zuspruches erfreuten. Der Trieb, durch Stiftungen gemeinnütziger Anstalten den Ruhm seines Namens zu befestigen, zieht sich wie ein roter Faden durch die Geschichte der Römer, ja, Agrippa, der Schwiegersohn des Augustus und erste Wasserbauinspektor Roms, stiftete nicht weniger als 500 öffentliche Brunnen und 170 öffentliche Bäder mit Meer- und Süßwasserspeisung zur allgemeinen Benutzung.

Man badete in der achten bis neunten Abendstunde, der Zeit vor der Hauptmahlzeit, die allerdings, genau wie heute, entsprechend der Berufstätigkeit des Mannes, bald in eine frühere, bald in eine spätere Stunde verlegt werden mußte. Darauf nahmen selbstverständlich die öffentlichen Bäder, die früher schon mit Sonnenuntergang geschlossen wurden, in der späteren Kaiserzeit Rücksicht, indem sie, wie neuerdings wieder bei uns, auch nachts geöffnet blieben. „Sonat aes thermarum, die Glocke ruft zum Bade,“ sagt Martial, und ein Bad nahm täglich jeder Römer, ob arm, ob reich, während es Schlemmer und Nichtstuer gab, die bis siebenmal an einem Tage zu baden pflegten. Zuerst waren die Bäder für die Geschlechter getrennt, dann wurde das Hypocaustum zwischen beiden angelegt, das beiden Bädern gemeinsam diente. Unter Kaiser Domitian (81—96 n. Chr.) kamen die balnea mixta, die gemeinsamen Bäder, die Familienbäder, auf; wir finden sie auch in den Badestuben des

Mittelalters, wo sie ebenso zu Tummelplätzen der Ausschweifung wurden, wie in Rom, wo es die Sitte erheischte, daß Frauen sich im Bade von Sklaven, Männer von Sklavinnen bedienen ließen, die allerdings weniger schweigsam und zurückhaltend waren, als die versteinerten Masseurinnen, die in Schweden die Männer noch heute in den öffentlichen Bädern bedienen.

Daher verboten die Kaiser Hadrian (117—138 n. Chr.) und Marc Aurel (161—180 n. Chr.) die gemeinsamen Bäder, während der feminine Heliogabal (218 bis 222 n. Chr.) sie wieder zuließ, bis Severus Alexander (222—235 n. Chr.) sie aufs neue aufhob. Schon lange vorher war ein unerhörter Luxus entstanden, — von dem uns Böttgers „Sabina“, die ich bereits anführte, ein ebenso anschauliches Bild gibt, wie die „Sittengeschichte der Römer“ von Friedländer — ein Luxus, der die Anforderungen an die Inneneinrichtung der Bäder jedes Maß überschreiten ließ. „Will man nicht,“ sagt Seneca († 65 n. Chr.) von den Baderäumen im Privathause, „als Proletarier gelten, so müssen an den Wänden der Badezimmer große, kostbare Marmortafeln schimmern, zwischen alexandrinischen Marmorsäulen bunte numidische Steine glänzen und der Marmor so künstliche Mosaiken bilden, daß man wirkliche Gemälde zu sehen glaubt; ganze Gemächer sind mit Glas ausgelegt, die Bassins, in denen wir unsere durch starkes Schwitzen entkräfteten Körper waschen, mit Steinen von Thasos eingefaßt, die man bisher nur selten einmal in Tempeln erblicken konnte, und aus silbernen Hähnen sprudelt das Wasser.“ Der Übermut der römischen Damen zur Zeit des älteren Plinius († 79 n. Chr. beim Untergang Pompejis) ging — um Heeger

weiter zu folgen — soweit, daß manche von ihnen kein Badezimmer betreten hätte, das nicht mit Silber ausgelegt war. Der unerhörte Luxus fand auch Eingang in die öffentlichen Badeanstalten, wo man bemüht war, zugleich den Sinnen der schwelgenden Römer jede mögliche Freude durch Musik und Liebe zu bereiten.

Aber auch die Heilkraft der Mineralwasser wurde mehr und mehr bekannt und Badeplätze, wie Wiesbaden, Aquae Matthiacae und Aquae Aureliae, Baden-Baden, auch Aachen und Aix les Bains, sowie die Kurorte im Atlasgebirge und den Pyrenäen wurden ihrer Heilquellen, des Vergnügens und der Unterhaltung halber gern von den Römern aufgesucht. An der Spitze aller Badeplätze indes blieb Bajae, wo sich die vornehme Welt ein Stelldichein gab, und das in seiner Eleganz, der Schönheit seiner Lage und seinem internationalen Charakter Nizza und Monte Carlo, Atlantic City und Newport bei New York und San Sebastian erheblich in Schatten stellte. Die herrliche Vegetation des Südens, die Nähe des lebensfrohen Neapel, von Cumae, Puteoli und dem Kriegshafen Misenum, dem Kiel des Altertums, lockte ebenso an, wie die Nähe der herrlichen Averner- und Lucriner Seen neben den Schwefelquellen, die durch Sudatorien in Häuser geleitet und bei zahlreichen Krankheiten als Heilmittel verwendet wurden. Wenn der sittenstrenge Seneca Bajae als „diversorium vitiorum, einen Tummelplatz der Laster“ bezeichnet, so trifft er den richtigen Ausdruck für dieses Luxusbad, wo Ausschweifungen und Völlerei, Glücksspiel und Unzucht sich gewissermaßen ein Stelldichein gaben.*)

---

*) Vgl. Rebell, In den Bädern von Bajae. Altrömischer Roman. Im gleichen Verlage.

Und dieses stolze Bajae, das noch lange den Stürmen der Jahrhunderte standhielt und seine Bäder noch bis ins Mittelalter, hinaus über die Völkerwanderungen mit Goten, Vandalen und Longobarden, rettete, liegt nun auch in Trümmern, wie die Thermen Roms, in deren lachende Fröhlichkeit und lichtdurchflutete Räume die düstere Askese des Christentums Einzug hielt, wo über den Thermen des Jerusalemzerstörers Titus sich heute ein Altar des heiligen Petrus erhebt, während der Badesaal der Thermen des Diocletian heute zum Kirchenschiff einer Karthäuserkirche geworden ist.

Und nun ist wieder eine neue Blüte des Badewesens angebrochen, wo Schul- und Volksbäder, Arbeiterbrause- und öffentliche Schwimm- und Flußbäder auch dem Unbemittelten offenstehen, und wo mit der wachsenden Sportpflege aller Kreise auch das Bedürfnis nach Bädern und die Freude an ihnen die Mühen lohnt, die Freunde der Volksgesundheit zu ihrer Errichtung in allen Orten und selbst Örtchen verwendet haben. In den Privathäusern sind Badeeinrichtungen auch in den billigen Wohnungen vorhanden, während die teuereren Behausungen nicht nur Warmwasserversorgung aufweisen, sondern auch Gelegenheiten zu Sitz- und Brausebädern und zu Badeangelegenheiten für das Hausgesinde bieten. Jedem Deutschen wöchentlich ein Bad! verlangt der verdienstvolle Verein für Volksbäder, der auch nach Lassars Tode weiter Großes geschaffen hat. Jedem Menschen monatlich ein Schwitzbad! verlangt Julian Marcuse, damit der in die Hautporen und Ausführungsgänge der Drüsen gelagerte Staub und Schmutz einmal gründlich entfernt wird, wenn er dem Seifenschaum

nicht weichen will. Nasen, Rachen, Ohren und alle zugänglichen Höhlen und Höhlchen des Körpers sollen an dem großen Reinemachen beteiligt sein, so daß aus jedem Bade ein neuer Mensch hervorsteigt. Daran sollten auch die Kinder, besonders die Mädchen, möglichst frühzeitig gewöhnt und wie der kleine Hydriot schon zeitig in Fluß-, Bassin- und Seebäder gebracht werden, da jung gewohnt auch hier alt getan bedeutet.

Sorgfältige Säuberung und reichliches Baden schützt aber auch die gewerblichen Arbeiterinnen vor Krankheit und Verblühen, da erfahrungsgemäß sogenannte Gewerbekrankheiten in ihrer Mehrzahl durch den ausgiebigen und richtigen Wassergebrauch vermieden werden können.

Welche Art des Bades man zweckmäßig wählt oder welche Art der Wasseranwendung überhaupt, hängt von dem Zwecke des Badens und von der Empfindlichkeit des Badenden ab. Kalte Bäder, laue und heiße Bäder, Voll- und Halbbäder, Sitz- und Schwimmbäder, Schwitz- und Lichtbäder, sie alle verfolgen zum Teil den gleichen Zweck, sind aber in ihrer Anwendung wie ihrer Wirkung auf den Gesamtorganismus durchaus verschieden. Die Natur heilt, aber der Arzt behandelt, das sollten sich die Schwärmer gesagt sein lassen, die die sogenannte Naturheilmethode als ein dem ärztlichen Wissens- und Arbeitsgebiet fernliegendes Feld für sich beackern wollen. Alle die Heilmittel und Heilfaktoren, die diese Naturheilapostel ihr Rüstzeug nennen, stehen schon seit altersgrauen Zeiten im Arsenal der Ärzte, die nur nicht alles über einen Kamm scheeren, sondern die Naturkräfte als Heilmittel da allein mit Licht, Luft und

Wasser anwenden, wo diesen die Wissenschaft und ärztliche Erfahrung einen Platz mit Erfolg einräumt.

Für die mannigfachen Formen der Wasseranwendung, die Kneipps ärztliche Mitarbeiter in ein gewisses System gebracht haben und denen vor allem Brieger, der erwähnte Leiter der hydrotherapeutischen Anstalt der Berliner Universität, den endgültigen Stempel der exakten Wissenschaft aufgedrückt hat, ergeben sich mehrere Gruppen, die wir am einfachsten nach Baumgarten folgendermaßen einteilen:

Waschungen, Auflagen, Wickel, Bäder, Dämpfe, Güsse, innerliche Anwendung des Wassers.

Bei den Waschungen unterscheiden wir nach Kneipp wieder selbständige Anwendungen wie Ganzwaschung, Waschung von Brust, Rücken und Unterleib, Oberkörperwaschung, Brustwaschung, Rückenwaschung, Brust- und Rückenwaschung, Unterkörperwaschung, Kopfwaschung, Augenwaschung, Handwaschung, Fußwaschung. (Waschung gegen Flechten, Waschen mit Zinnkrautabsud bei offenen Wunden.)

Die selbständigen Anwendungen werden in Wörishofen aber auch in Verbindung mit anderen Anwendungen gegeben, wie Waschungen vor, bei und nach einem Gusse — Waschung des Oberkörpers im Halbbade — Waschungen nach warmen Bädern — Waschungen nach Dämpfen. Im ganzen hat man nach Kneipp nahe an hundert verschiedene Wasseranwendungen, die wohl allen Möglichkeiten entsprechen dürften.

Eine besondere Technik bei besonderen Heilanzeigen erfordern die Duschen, über deren Anwendung uns Brieger belehrt. Die Duschen sind Fallbäder, die den Vorteil bieten, daß alles beliebig und unabhängig

voneinander reguliert werden kann. Dabei sind die mechanischen Reize von dem Druck abhängig, unter dem das Wasser geliefert wird und der sich zwischen 0—$^1/_2$ und höchstens auf 3—5 Atmosphären steigend halten soll. In Betracht kommt dabei die Weite des Mundstückes mit 5—8—10 mm, Umfang des Wasserstromes oder Weite der Röhren, Entfernung des Duschenden vom Mundstück und Form und Zahl der Ausströmungsöffnungen. Einen starken Temperaturreiz üben Duschen aus, wo aus zwei Hähnen heißes und kaltes Wasser in beliebiger Abstufung gemischt verwendet wird. Die Dauer der Duschen ist beliebig abstufbar, doch empfiehlt Rieder, die Duschen bei dem stets sich erneuernden Hautreiz nicht zu lange auszudehnen, bei stark reizenden Duschen beispielsweise nur auf einen Bruchteil der Minute.

Die Richtung und Form der Duschen haben naturgemäß auch einen erheblichen Einfluß auf deren Wirkung. Man unterscheidet im wesentlichen zwei Arten der Duschen, stabile, d. h. feststehende und bewegliche Duschen. Zu den stabilen Duschen mit den bekannten Brauseköpfen gehören die Regenduschen, von denen der Kopf des Badenden nicht direkt getroffen werden soll, was durch Schrägstellen des Brausekopfes leicht zu erreichen ist. Gibt man dem Brausenkopf eine schlitzförmige Ausflußöffnung, so erhält man Glockenduschen, während Staubduschen durch sehr feine zahlreiche Löchelchen, wodurch das Wasser sich in Dunst auflöst, erzeugt werden. Als dritte stabile Dusche kommt die aufsteigende Sitz- oder Bidetdusche in Betracht, die auch mit Rückendusche und Gürteldusche kombiniert angewendet werden kann.

Bewegliche Duschen stellen die Strahlenduschen

dar, die, streng lokal verwendet, dort einen starken mechanischen Reiz ausüben, während die Fächerdusche eine mildere Form der Strahlendusche mit ausgebreitetem Strahl ist, der auf den Leib oder einzelne Organe gerichtet wird. Die Ringdusche ist eine bewegliche Regendusche, die den Badenden in Ringform umgibt, während er selbst im Mittelpunkt der Dusche steht.

Den stabilen Duschen schließen sich die wechselwarmen Duschen an mit schnellem Wechsel von warm und kalt, wo durch die Kontrastwirkung die Reaktion erhöht und beschleunigt wird. Dabei gilt als Regel, immer längere Zeit warm einwirken zu lassen und stets mit kalt zu endigen, wobei sich folgende Anwendungsform ergibt: Warm 40—45 Grad Celsius, $1^1/_2$—2 Minuten; kalt 18—10 Grad Celsius, 10—20 Sekunden; Gesamtdauer höchstens 5 Minuten. Wechselwarme Fächerduschen üben einen sehr milden Reiz aus; wechselwarme Strahlenduschen, auch schottische Strahlenduschen, wie ich sie bei Dermatonie anwenden lasse, wirken energisch lokalreizend, indem sie eine starke Blutfüllung verursachen. Die schottische Dampfdusche von Winternitz benutzt statt des heißen Wasserstrahles Wasserdampf von 1—$1^1/_2$ Atmosphären Druck, wobei die Haut eine Temperatur des Dampfstrahles bis 45 Grad Celsius sehr gut verträgt.

Für den Hausgebrauch liefern solche Apparate die Elektrizitätsgesellschaft Sanitas in Berlin mit ihrem Atmophor und Moßdorf und Hochhäusler mit ihrer Dampfdusche, die beide auch ebenso aktive und passive Bewegungen gestatten wie Massage unter dem Dampfstrahl. Die Dampfdusche soll nicht länger wie zehn Minuten dauern und mit einer abkühlenden Wasseranwendung enden.

Heißluftduschen, von denen für den Hausgebrauch die Biersche zu empfehlen ist, der Kalorisator von Vorstätter, die von Frey und die Föndusche der Sanitas, wirken viel schwächer, weil die Luft schwächer Wärme leitet. Die Wirkung der Wasserduschen erklärt auch den mechanischen Reiz, der zur Steigerung des Blutdruckes führt; er gibt sich kund in starker Durchblutung der Haut, wodurch reflektorisch Zirkulation, Respiration und Allgemeinbefinden vermindert und tiefere Organe durch den Strahl massiert werden. Kurze heiße oder kalte Duschen steigern die Reflexerregbarkeit, während langdauernde das Gegenteil bewirken. Die Wärmeentziehung ist bei der kurzen Dauer der kalten Duschen nur unerheblich, und warme Duschen unter schwachem Druck haben eine sichtbare, beruhigende Wirkung.

Die Duschen dürfen nicht wahllos und nicht von jedem Patienten angewendet werden, da dadurch Muskel- und Nervenschmerzen ebenso gesteigert werden können wie neurasthenische Beschwerden, die man sonst vorteilhaft mit Wasser bekämpft. Alle fiebernden Personen und solche mit Herz- und Lungenleiden im vorgeschrittenen Stadium, ferner solche mit Erkrankungen der Gefäße, mit organischen Erkrankungen und solchen der Nerven und mit Erregungszuständen sind von Duschenbehandlungen auszuschließen. Arteriosklerose verbietet ebenso die Kopf-, wie Schwangerschaft selbstredend die Bauchdusche.

Kosmetisch sind die Duschen in allen Formen ein ausgezeichnetes Hilfsmittel, das, richtig angewendet, auch seine ausgezeichnete Wirkung nicht vermissen lassen wird.

Kein Arzt, der des Wassers sich zu Heilzwecken

bedient, wird das Verdienst eines Vinzenz Prießnitz leugnen, des Vaters des heutigen Wasserheilverfahrens; seine Anwendungen sind von Pfarrer Kneipp und seinen Nachfolgern, aber auch von Ärzten, die den guten Kern aus der oft verallgemeinerten Methode herausschälten, erweitert und durch großangelegte Sanatorien sozusagen popularisiert worden, so daß man von einer Kneippkurära sprechen kann, wie man von einer Serumära sprechen wird. Den Fortschritt des Wasserheilverfahrens hat Baumgarten, ein Schüler Kneipps, in Wörishofen mit einer Würdigung von Prießnitz und Kneipp dargestellt, und jede meiner Leserinnen, die sich über das Baden und die Kur in Wörishofen unterrichten will, sei auf dieses lesenswerte Buch hingewiesen.

Abgesehen von medizinischen Bädern, deren ich einige erwähnen werde, ist das heiße Bad für den Stadtmenschen ebenso das Wichtigste wie für die Frauenschönheit.

Das Land der heißen Bäder ist Japan, von wo wir heute Anregungen und Hinweise erhalten haben, die auch auf diese Art des Badens bei uns nicht ohne Einfluß bleiben konnten. Deshalb mag Bälz-Stuttgart, der lange als Lehrer der Ärzte in Tokio lebte, unser Führer sein und uns darüber belehren, daß wir Bäder heiß nennen, die wärmer sind als die Blutwärme, also 37° C. übersteigen. Die Wirkung eines solchen heißen Bades ist natürlich verschieden, je nach der Temperatur und der Dauer; man erreicht erst eine volle Wirkung bei 40° C. und darüber, wobei man die Dauer des Bades von 10 bis auf 30 Minuten ausdehnt. In Tokio baden täglich eine halbe Million Menschen in Wasser von 42—45° C., einer Temperatur, die uns zunächst etwas

ungeheuerlich erscheint. Aber auch die Europäer gewöhnen sich nach und nach an Bäder von 42^0, und es gibt deren nicht wenige, die 3—4 Wochen lang täglich drei Bäder von 45^0 nehmen, die ihnen ganz ausgezeichnet bekommen. In den Schwefel- und Salzsäurethermen von Kusatsu (Japan) sah Bälz eine aussätzige Amerikanerin aus Hawaii, die von den Bädern, die jedes 600 Gramm freie Salz- und Schwefelsäure enthielten und die jedesmal 3 Minuten währten, in 100 Tagen 600 an Zahl nahm mit einem Heroismus, der durch eine selten vorkommende Besserung dieser unheilbaren Krankheit belohnt wurde. Man badet eben dort, ist man gesund, so oft und so heiß es einem paßt und läßt sich, was Bälz mit Recht rügt, seine Bäder nicht zudekretieren, was häufig mit großer Wichtigtuerei heute auch von ärztlicher Seite stattfindet.

Beim mäßig heißen Bad von 39^0 C. macht sich nach etwa 15 Minuten ein lebhaftes Wärmegefühl geltend, auch am Kopf, der allmählich in Schweiß kommt. Die Blutwärme steigt um etwa 1^0, der Puls steigt auf 90—100, seine Welle ist voll, die Arterien erschlaffen. Die Atmungsfrequenz steigt ein wenig, die einzelnen Atemzüge sind tief, und die gerötete Haut gerät nach dem Verlassen des Bades in einen angenehmen, erfrischenden Schweiß. Steigt man in ein sehr heißes Bad von 42^0 C. ein, so fühlt man zuerst etwas wie beim Einsteigen in eiskaltes Wasser; eine Gänsehaut tritt ein, Verminderung der Puls- und Atemfrequenz, denen ein Hitzegefühl folgt, während sich der Kopf wie im heißen Dunst eines Dampfbades befindet. Bei einem Japaner in einem Bade von 48^0 C. beobachtete Bälz das Steigen der Blutwärme in

7 Minuten von 37 auf 40,7°, während der Puls auf 100—110—120 stieg.

Bei jedem heißen Bade muß der Baderaum gut ventiliert sein, damit den Kopf immer frische Luft trifft, sonst kommt leicht schon nach einigen Minuten Beklemmung und unangenehmes Hitzegefühl im Kopf als lästig zur Empfindung. Dann ist es Zeit, kalte Umschläge auf den Kopf zu machen, die von Anfang an aufzulegen durchaus schädlich ist, da dem Hirn zuerst Blutleere drohen könnte, nicht Blutüberfüllung. Deshalb ist der Kopf vorher wiederholt mit dem Badewasser zu übergießen, so daß seine Blutgefäße erschlaffen. In den heißen Massenbädern von Kusatsu läßt der Bademeister daher keinen Badegast in das Bad von 45—54° C., der sich nicht vorher 100 Schöpflöffel des heißen Wassers über den Kopf gegossen hat. So werden Ohnmachten vermieden, die Bälz niemals beobachtet hat, da auch das Gesicht durch einen Kragen von Ölpapier gegen die aufsteigenden Dämpfe zweckmäßig geschützt wird. Beim Verlassen des Bades kann es vorkommen, daß Schwindelgefühl und Schwäche eintreten, Erscheinungen, die sofort beim Flachbiegen wieder verschwinden. Nach dem Bade läßt man sich mit kaltem Wasser zur Erfrischung übergießen; eine Erkältung ist unmöglich, da die Hautgefäße paralysiert sind, so daß kalte Luft und kaltes Wasser keinen reflektorischen Einfluß haben. Dadurch erklärt sich auch die frappante Tatsache, daß sich die Japaner im Winter nach dem heißen Bade ohne Gefahr nackt der Kälte aussetzen können. Heiße Bäder fallen natürlich bei manchen Kranken fort, die an Herzleiden, Balggeschwülsten, reizbarem Nervensystem, organischen Nervenleiden, an fieberhaften Krankheiten,

an Tuberkulose und Zuckerkrankheit leiden; dagegen leisten sie bei jeder akuten Erkältung, bei Rheumatismus, Gicht, Skrofulose und Atmungskrankheiten, wie akutem Bronchialkatarrh, ausgezeichnete Dienste. Ist das Herz des Badenden sehr schwach, so kann man vor dem Bade Kampheröl einspritzen, um dann das Bad von anfangs 38^0 C. bis auf 42^0 zu steigern und von 3 auf 10 Minuten auszudehnen. Ein solches heißes Bad von 42^0 wird beispielsweise bei Periodenbeschwerden, im Beginn der Periode als Sitzbad genommen, niemals seinen Zweck verfehlen.

Will man die Hitze in Form der heißen Luft, ähnlich den römisch-irischen Bädern, lokal einwirken lassen, wie dies zu kosmetischen Zwecken häufig der Fall ist, so verwendet man mit Vorteil die bereits besprochenen Heißluftapparate. Ich empfehle da die Fabrikate von Hilzinger-Reiner, den Apparat für Gesichtsbehandlung von Saalfeld, die elektrische Föndusche und den Dampferzeuger Universal, der für alle Körperteile verwendbar ist. Auch die Heißluftdusche nach Bier-Eschbaum, die bequem zu dirigieren ist, hat sich mir in vielen Fällen bewährt.

Von Zusatzbädern oder medizinischen Bädern unterscheiden wir gegenüber den medizinischen Bädern vor allem die Mineralbäder, Alaun-, Eisen-, Arsen-, Jod- und Mineralsäurebäder mit Zusatz von Schwefelsäure, Salzsäure und Salpetersäure, während von organischen Säuren die Essigsäure im Bade besonders bei vermehrter Schweißsekretion und Hautjucken eine Rolle spielt. Moor- und Schlammbäder aus Marienbad, Pystian, Fangho, Franzensbad sind ebenso bekannt, wie Salzbäder mit See- und Staßfurter Badesalz, und Schwefelbäder, Schwefelschlamm-, Thiopinol- und Thilaven-

bäder, die vornehmlich auch bei Hautleiden ihre Anwendung finden, ähnlich den Sublimatbädern, die natürlich wie alle medizinischen eingreifenden Bäder nur auf ärztliche Verordnung zu nehmen sind. Unter vegetabilischen Bädern verstehen wir Fichtennadel-, Pino-, Kleie-, Eichenrinde-, Malz-, Stärke- und Senfbäder, für die man ebenso ausgezeichnete Extrakte käuflich erhält, wie den Schlamm oder die Laugen und Salze bekannter Badeorte.

Sowohl als Erfrischungsbäder wie als Heilbäder, besonders bei Nervenleiden, Rheumatismus, Neurasthenie, Asthma, Herzleiden, Bleichsucht, Ermüdung, Skrofulose empfehlen sich Sauerstoff- und Kohlensäurebäder, wie solche vor allem Sarason eingeführt hat und von denen die Ozetbäder, Ernal-, Zeo-, Pristley-, Biox- und Zuckers-Bäder ebenso eingeführt sind, wie die natürlichen Kohlensäure- und Sauerstoffbäder, deren Hauptgebiet Nervenkrankheiten und Herzleiden darstellen.

Zu jedem Bade, mag es nun ein einfaches Seifenbad sein, ein Kräuterbad, ein Schwefel- oder Kohlensäurebad, gehört eine bestimmte Methode, es anzurichten und es zweckentsprechend zu nehmen, Punkte, die der Arzt niemals vergessen sollte, da ein Badender nicht wissen kann, daß Moorbäder nur in Holzwannen verabfolgt werden, wie Schwefelbäder oder Sublimatbäder, ferner welche Mengen des Bademittels notwendig sind, wie sie im Wasser gelöst oder sonst in dasselbe eingebracht werden, wie man sich nach einem medizinischen Bade verhält, ob in Ruhe oder in Bewegung, und was der Fragen sonst noch zahlreiche sind.

Zu einem richtigen Erfrischungs- und Reinigungs-

bade gehören noch einige unerläßliche Dinge, ein Gummischwamm, ein Luffawascher, ein rauher Seiflappen, eine kräftige Borstenbürste und ein Frottierstoff, wie er neuerdings praktisch von Dr. Lot empfohlen wurde. Derselbe muß rauh sein, porös-weitmaschig, haltbar und soll stark frottieren, ohne zu kratzen oder die Haut wund zu reiben.

Wasser ist das Allheilmittel, das mögen sich auch die Frauen gesagt sein lassen und sich desselben vor allem bedienen, ihren Körper abzuhärten und widerstandsfähig zu machen und damit ihrer Schönheit das sicherste Fundament zu geben. Gerade zur Abhärtung und besonders zur systematischen Wasserkur im Hause sind die Kneippschen Güsse und Wickel von Vorteil, neben Vollbädern und Brausen, irischen Duschen und den mannigfachen anderen Wasseranwendungen, die alle demselben Ziele zuleiten, der Gewöhnung und Abhärtung. Wem es von den freien oder arbeitenden Frauen vergönnt ist, die Wasserabhärtung mit Freiluftbehandlung zu vereinen, wie dies jetzt unsere Freibäder in ausgedehntem Maße anstreben, die mögen es tun, aber immer mit Maß und nicht im Übereifer falscher Begeisterung für den Schwimm- oder Wassersport, die, wie alle Sportarten, richtig dosiert und richtig genossen, wie Arzneien in der Hand eines erfahrenen Arztes wirken, aber zu Giften und Schädlingen in der Hand des Laien und Unvernünftigen werden.

Aber wir selbst auch können uns reumütig an die Brust schlagen und unsere Väter und Großväter einmal fragen, wie ihnen noch die Bäder im wassergefüllten Zuber mundeten, der Sonnabend abends zu dem feierlichen Akte aus der Waschküche herbei-

geschleppt wurde, so daß die Anekdote an Wahrscheinlichkeit gewinnt, die man einem wenig zur Sauberkeit neigenden Berliner Theaterdirektor nacherzählt: Dieser weitberühmte Bühnenmonarch, der weder auf Kleidung noch auf seines Leibes Pflege allzuviel Wert legt, hatte sich eine neue Wohnung gemietet. Ein Freund, dem er von der Größe und Bequemlichkeit seines neuen Heims erzählt, fragt ihn, ob er auch ein schönes, luftiges und praktisches Badezimmer habe, worauf der glückliche Direktor etwas staunend erwidert: „Ein Badezimmer? — Ich hab' ja nur fünf Jahre Kontrakt!" — — —

ACHTZEHNTES KAPITEL

MASSAGE UND KOSMETIK

Ein in der Schönheitspflege sehr beliebtes, aber leider zu sehr überschätztes und als Panazee aller Behandlungen angepriesenes Mittel, das sich leider mehr in Laienhänden befindet, als in denen dazu berufener, erfahrener und geschickter Ärzte, ist die Massage.

Aus dem Kneten und Bearbeiten des Körpers hervorgegangen, wie es ohne Regeln von den primitivsten Völkern bei Knochenbrüchen und Verletzungen ebenso ausgeübt wird, wie von den zivilisierten Nationen, hat die Massage als Kunst erst durch Metzger, Thure-Brand, Bum, Hoffa, Ekgren, Dolega, Reibmayr, Zabludowski und seine Schüler, unter ihnen Kirchberg, Eiger und Ewer Eingang in die Medizin gefunden, deren fester Bestandteil und unentbehrliches Hilfsmittel sie heute geworden ist. Wie aber schon Zabludowski großen Wert gerade auf die Ausbildung eines geschickten und brauchbaren Masseurs legte, der seine schwere, aber dankbare Kunst neben dem Arzte und als dessen Helfer auszuüben hätte, so zwecklos, ja gar gefährlich kann die Massage unter Umständen werden, wenn jeder Masseur und jede massierende Krankenschwester nun selbst wie Goethes Zauberlehrling Wunder vollbringen zu können meint. Gewiß bemühen sich auch die Leiter der Universitätsklinik für Massage in Berlin, ihnen voran Kirchberg, dem

ich zu Dank verpflichtet bin, zunächst an gesunden Personen, und dann erst an dem reichen klinischen Material Masseure kunstgerecht auszubilden, aber mit der Beherrschung der einzelnen Handgriffe, dem Streichen, Kneten, Klopfen, Hacken und Vibrieren, die gerade Zabludowski erheblich vermehrt und den einzelnen Körperstellen angepaßt hat, ist es nicht getan. So haben sich mit der Zeit Massageanwendungen für bestimmte Teile und auch für bestimmte Leiden entwickelt, die nur der beherrschen kann, der einmal die Ursachen für die Krankheiten erkennt und dafür die sachgemäßen Massagen anordnet; und das kann wiederum nur der Arzt, mag der gewerbsmäßige Masseur auch noch so geschickt solche ärztlichen Anordnungen ausführen.

Daher blüht auch gerade auf dem Gebiete der Laienmassage ein unrühmlicher Schwindel, da es besonders weibliche Freibeuterinnen in Menge gibt, die den schönheitsbedürftigen Frauen das Blaue vom Himmel herunter versprechen, um ihnen die Falten und das Doppelkinn „wegzumassieren", ihnen ihre Schlankheit und Jugend wieder anzumassieren, kurzum, sie total umzumassieren, sozusagen „auf neu zu arbeiten". Und wenn man sich diese Großsprecher mit etwas kritischem ärztlichen Auge anschaut, dann hat man Personen vor sich, die meist nur unvollkommen in die schwierige Kunst der Massage, zu der eine weiche und biegsame Hand angeboren sein muß, hineingeguckt haben, und die nun damit, daß sie ungeheure Mengen Fett auf ihren Mitmenschen verschmieren und diese unter Anwendung roher Körperkraft blau und grün kneten, dieselben von der heilenden „Kraft" der Massage zu überzeugen suchen.

Zabludowski, der ein zu großer Lehrer und Arzt war, um nicht von seinen in der Praxis stehenden Kollegen Belehrungen und Anregungen anzunehmen, hat sich oftmals mit mir über die kosmetische Massage, der er eine kleine Sonderschrift gewidmet hat, unterhalten, und oft hat gerade er, der Meister, mit seinem gütigen Lächeln zugehört, wenn ich ihm von den unmöglichen kosmetischen Wünschen meiner Klientinnen erzählte, die ihnen von unberufener Hand in angebliche Erfüllung „massiert" wurden.

Das ist nämlich der springende Punkt bei der Anwendung und Ausübung der Massage, daß man diese so oft Wunder wirkende Kunst nicht dadurch diskreditiert, daß man zuviel verspricht und zuviel von ihr erwarten läßt, vor allem aber, daß man sich in den Grenzen des Möglichen hält und nicht etwas durch Massage zu leisten zusagt, was man dann niemals leisten kann. Keine Masseurin aber — sie müßte denn aus der Anstalt von Kirchberg und Eiger das Bewußtsein dessen mit hinausgenommen haben, was sie selbst und ihre Kunst zu leisten vermag, wie es den Schülern dort immer wieder vorgehalten wird, — keine sonst, sage ich, wird eine zahlende Klientin so leicht deshalb als Verdienstobjekt abweisen, weil diese Dame ihre hohen Fünfziger mit Falten, Runzeln und welker Haut durch Massage um zwei Dezennien reduziert zu haben wünscht. Die Masseurin weiß, daß sie Falten und Runzeln selten wegmassieren kann, das hat sie durch ihre Leiter erfahren, aber sie weiß auch, daß die Schönheitsinstitute und die anderen Masseusen jede Dame trotzdem eine Zeitlang, wenn auch erfolglos, des Honorars wegen behandeln, bis sie aus dieser Behandlung in eine andere mit gleichem negativen Erfolge übergeht.

Alle Apparatmassagen, sei es die Elstomassage nach Schnee oder die Vibrationsmassage mit Hand- und elektrischen Antrieben, sind nur Nebenhilfen, die man gegebenen Falles wohl anwendet, durch die aber niemals die tastende, fühlende und schmiegende Hand des geübten Masseurs zu ersetzen sein wird. Massage und Heilgymnastik, speziell die ausführlich besprochene Atemgymnastik lehren Kirchberg und Eiger und machen durch dieses Beherrschen der Mechanotherapie auch alle Maßnahmen der Massage zu kosmetischen Zwecken wertvoller, wirksamer und erfolgreicher.

Die kosmetische Massage, über welche wir neben den Arbeiten von Beauchef, Paul Leroy, der die Methode Lucien Jaquets darlegt, eine lesenswerte Arbeit von Nobl in Josephs Handbuch der Kosmetik finden, beschränkt sich zumeist auf die Haut und auf die sichtbaren Teile derselben im Gesicht, am Hals, Nacken, Armen und Händen.

Wie die Massage der Haut im einzelnen auszuführen ist, muß hier unbesprochen bleiben; nur darauf sei hingewiesen, daß für solche Massagen, die über eine lange, eine mehrmonatliche Zeitdauer auszudehnen sind, tägliche Sitzungen von 10—15 Minuten vollauf genügen, da man durch ein Mehr auch nicht mehr erzielt.

Meist wird mit Fett massiert, da das fettige Gleitmittel Hautreizungen, Haarwurzelentzündungen und kleine Blutergüsse vermeidet, die bei etwas derberem Zufassen unter einer zarten Haut leicht entstehen und an sichtbaren Stellen immer als recht lästig empfunden werden. Die Kraft, die man bei der Hautmassage anwendet, ist abhängig von dem Effekt, den man erreichen, ob man in die tieferen Gewebschichten oder

oberflächlich wirken will; ferner davon, ob man alte Prozesse mit gewucherten Hautveränderungen, die eben eine energischere Massage erfordern und vertragen, vor sich hat, oder frische, entzündliche und sehr empfindliche Prozesse.

Die kosmetische Massage des Gesichtes gilt vor allem dem Kampf gegen Falten und Furchen, der auch durchaus berechtigt ist, da diese die Frauen um viele, viele Jahre älter erscheinen lassen, als sie in Wirklichkeit sind. Weniger wichtig, aber auch viel begehrt ist die Massage des Fettkörpers der Backe, der dem Gesicht sein Profil gibt, während das Gesicht in seinem Ausdruck und in seiner Form vom knöchernen Schädel abhängig ist, der natürlich durch Massage total unbeeinflußt bleibt. Etwas dankbarer ist schon die Massage der Stirnfalten, die durch Muskelvorgänge so scharf hervortreten und durch entgegenwirkende Massage wohl abgeflacht werden können, wenn den Masseur und die Patientin die Geduld nicht im Stiche läßt. An der Nase kommen vornehmlich Knetungen in Betracht, von den Nasenflügeln nach der Spitze gehend, von denen ich aber auch niemals einen bleibenden Erfolg gesehen habe, den nur die Nasenkorrektur bringt.

Die Knetungen an der Wange und den Lippen werden bei gut entwickelter Muskulatur mit größerem Nachdruck durch Handgriffe durchgeführt, wie sie Kirchberg in einer instruktiven Bilderserie festgelegt hat, die aber auch aus den der Arbeit Nobls beigegebenen Illustrationen ganz gut zu erkennen sind. Zum Beispiel haben streichende, drückende und klopfende Bewegungen und Vibrationen, je nach Bedarf, bei der kosmetischen Wangenmassage abzuwechseln, während

man bei Glättungen der Falten unter den Augen wohl schon mit Streichungen auskommen kann, die mit dem Daumen auszuführen sind. Hals und Schultergürtel werden in ähnlicher Weise durch bald streichende, bald knetende Handgriffe massiert, wogegen Pospelow bei der Gesichtsmassage den Nachdruck auf die richtige Beeinflussung der Gewebstiefen legt, welche den Stellen der Talgdrüsen entsprechen.

Zabludowskis Massagetechnik gibt einen sorgfältig durchdachten und erprobten Friktionsplan an, während Beauchef in seiner Massage en thérapeutique cutanée mehr über die Intensität und Dauer der Hautmassagen spricht, wozu Brocq, der ausgezeichnete Pariser Dermatologe, das Kneifen bei der Gesichtsmassage empfiehlt, indem er Wangen- und Kinnpartie mit Daumen, Zeige- und Mittelfinger zu dem Zwecke abhebt. Die plastische Massage nach L. Jaquet, die Raoul Leroy bei Gesichtsdermatosen zum Gegenstand einer lesenswerten und anregenden Doktorarbeit gemacht hat, geht so vor, daß sie die Gewebsteile in ihrer ganzen Masse ordentlich durchquetscht, um dann eine Knetung der Haut und des Unterhautfettgewebes vorzunehmen und mit einer Abhebung der Haut, wenn diese möglich ist, zu enden. Dabei soll eine allmähliche Steigerung der Intensität eine so starke Reaktion herbeiführen, daß die Gewebe nach und nach völlig umgestimmt werden. Ich selbst habe dieselben Erfahrungen gemacht wie Leroy und Nobl, nämlich, daß man bei Akne des Gesichtes und bei der Couperose, der Rosacea nur mit Kraftmassagen zum Ziele kommt, wo man bis an die Grenze des für die Patientin Erträglichen gehen muß. Daß es da Blutungen gibt, aus den Aknepusteln und kleine Hautblutungen, kommt

bei dem scheußlichen Aussehen solcher Hautkranken gar nicht in Betracht. Jaquet will die Gesichtsmassage deshalb auch nur männlichen Händen anvertraut wissen, da diese die technisch größere Geschicklichkeit mit der größeren und notwendigen Kraftentfaltung verbinden.

Die Selbstmassage, die ja von vielen Schwindelinstituten unter Anpreisung ihrer Salben und Mittel dazu brieflich vorgeschrieben wird, ist nur mit großer Geschicklichkeit und Mühe auszuführen, da die Kontrolle des Auges und die Kraft an und für sich selbst fehlt, während die Apparatmassage des Gesichtes deshalb nicht empfehlenswert ist, weil ihr jede Tiefenwirkung abgeht und weil sie zu leicht dazu verleitet, die Gewebe durch Zerren und Pressen noch mehr zu erschlaffen, statt sie durch die Tiefenwirkung der Handmassage gerade blutreicher und gespannter zu machen.

Die Natur macht keine Sprünge, auch nicht auf dem Sprungbrett der Massage, und es gelingt selbst keiner massierenden Meisterhand, ein altes faltiges, runzeliges und verwittertes Frauengesicht wieder faltenfrei und jung zu kneten.

Was da an Erfolgen versprochen wird, ist Schwindel, und was von Erfolgen erzählt wird, ist eine Autosuggestion, die meist nicht lange anhalten wird. Man kann auch — und ich kenne eine Schönheitsmacherin, die das als Geschäft betreibt — ein älteres und schlaffes Gesicht für einige Stunden frischer und jünger aussehend machen durch eine Reihe von Maßnahmen, heißen Gesichtsumschlägen, Dampfduschen und Massage; aber diese Wirkungen halten eben nur kurze Zeit durch die Blutzuströmung an und lassen nach

Erschlaffung der Blutgefäße das alte Bild, das heißt das Bild der Alten wieder erscheinen. Auch der Vorschlag Metzgers, kleine Gefäßmäler und Pigmentflecken des Gesichtes durch Druckmassage zu entfernen, hat keinen allgemeinen Anklang gefunden, was auch erklärlich ist, da wir einfachere, schneller und sicherer wirkende, unschädliche Methoden zur Entfernung solcher Farbmäler und Flecke besitzen.

Handelt es sich um Gesichtsblässe, die gerade bei jungen Mädchen besonders häufig ist und ein krankhaftes Aussehen gewährt, so kann durch methodische Massageeinwirkungen ein besserer Füllungszustand der Hautgefäße erzeugt werden, den blaßwangige Mädchen, ehe sie eine Gesellschaft betreten, einfach dadurch hervorzaubern, daß sie sich recht kräftig und anhaltend in die bleichen Wangen kneifen. Auch bei Rötungen, wie sie die Haut umschrieben und in Flächen aufweisen kann, sowie auch bei Hautbläue, der sogenannten Spitzenzyanose, vor allem ist die Massage von Vorteil; sie sollte auch — worauf neben Kirchberg viele andere Autoren hinweisen — ihre weitgehende Anwendung bei Krampfadern finden, wie sie, ich deutete das schon früher an, auch in der Schwangerschaft ein weites und dankbares Gebiet umfaßt.

Bei tief in der Haut liegendem Pigment durch Sonnenbrand und bei Sommersprossen ist eine Entfernung desselben durch Massage vergebliche Mühe; auch bei Pigmentflecken, wie sie Alter und Schwangerschaft erzeugen, habe ich eine Änderung durch Massage nicht wahrgenommen.

Nobl führt Jaquets Worte an, die tief in der Frauenseele gelesen haben: Une femme sans beauté doit être malheureuse et se devorer intérieurement,

comme si elle avait manqué sa destinée.*) Da wir Ärzte aber ein tiefes Empfinden haben müssen für solch weiblichen Schmerz, so müssen wir im Verständnis dafür auch unsere Kunst anwenden, um kosmetische Entstellungen auszugleichen, die unserer Kunst irgendwie zugänglich sind. Dazu gehört auch die schon erwähnte Weißfleckigkeit, der Vitiligo, der sich mit Vorliebe auf den Handrücken und im Nacken seinen unliebsamen Platz sucht. Hier vermag Reibung und Knetung, lange und mit Nachdruck durchgeführt, auch eine Nachdunkelung anzuregen, so daß die Farbenunterschiede der Weißhaut und der nachgedunkelten Normalhaut, zumal an den Grenzen, nicht mehr so scharf hervortreten, aber es bleiben auch bei einem Erfolge Farbenunterschiede, die diesen doch recht sehr in Frage stellen.

Bei Haarschwund hat sich die Massage der Kopfhaut, worauf neben Joachim auch Jeßner hinweist, in vielen Fällen von umschriebenem Haarausfall gut bewährt, da die günstige Beeinflussung der Zirkulationsverhältnisse in den Gefäßen der Kopfhaut auch einen günstigen Einfluß auf die Regeneration der kahlen Stellen ausübt. Vergeblich ist natürlich jede Liebesmüh, die Haare durch Massage wieder erzeugen zu wollen, wo die Follikel geschwunden sind und wo somit der Boden verödet ist, aus dem dieselben hätten sprießen sollen. Handelt es sich aber um Haarausfall mit der seborrhoischen Schuppenbildung, so haben wir in systematischen Knetungen der Kopfhaut ein das Wiederwachsen der Haare ohne Zweifel förderndes Mittel an der Hand.

---

*) Eine häßliche Frau muß sich unglücklich fühlen und innerlich aufzehren, als ob sie ihren Beruf verfehlt hätte.

Bei gewissen Hauterkrankungen ernsterer Art, wie es die Elephantiasis mit ihrer mächtigen Vergrößerung ganzer Körperteile ist, oder die Hautverhärtung, die die Haut am ganzen Körper nach und nach wie zu Elfenbein erstarren und wie dieses erglänzen läßt, sind Massagen das wichtigste Hilfsmittel der allerdings meist recht erfolglosen Behandlung. Sehr erfreuliche Resultate ergeben dagegen die erwähnten Massagebehandlungen bei Narben aller Art, die durch Fibrolysin erweicht, der Massage recht zugänglich werden.

Auch Pockennarben, die man heute ja seltener und seltener zu sehen bekommt, können durch Massage deutlich abgeflacht werden, während die Bimssteinstaub-Bürstenbehandlung dieser Narben wohl auch keinen besseren Erfolg verspricht. Dieser läßt leider völlig im Stich bei einer Form der Akne, die man als pockenähnliche bezeichnet; sie setzt sich mit ihren Narben recht ungünstig am Haarrande der Stirne fest und fordert sozusagen die Massagebehandlung heraus, der Leroy jedoch nur mit einem nassen, einem heitrem Auge das Wort redet, ohne wohl innerlich davon überzeugt zu sein, durch Knetungen der Hautdefekte diese Narben abzuflachen und unsichtbar zu machen.

Recht gering, das konnte ich schon gelegentlich der Besprechung der Entziehungskuren betonen, ist der Massageerfolg bei Fettleibigen, namentlich bei Fettsucht als solcher, oder bei Fettansatz der Frauen infolge Erkrankungen oder Veränderungen der Geschlechtsdrüsen. Hier wird viel massiert und noch mehr gesündigt, da aus diesen zum Teil unter Wimmern und Keuchen erduldeten Behandlungen schließlich nichts weiter zu resultieren pflegt als eine grenzenlose Nervosität, des Schweißes und der Mühen sicher unwert.

Ein dankenswertes Gebiet der Massage ist ihre Verbindung mit Gymnastik und Atemgymnastik während der Schwangerschaft und im Wochenbette, die von Kirchberg eine besondere Ausbildung erfahren hat. Wie Menstruation und Schwangerschaft bei einer normalen Frau naturgemäße Vorgänge sind, die keinerlei Störungen hervorzurufen brauchen, so gibt es doch Frauen mehr denn genug, bei denen besonders die Schwangerschaft eine ganze Reihe vorbereitender und vorbeugender Maßnahmen erforderlich macht, um die Geburt leicht und gefahrlos von statten gehen zu lassen und die kleinen und größeren Übel abzuwenden, die sich nach der Geburt und nach dem Wochenbette anschließen können.

Eine Massagekur in den ersten Schwangerschaftsmonaten beginnt Kirchberg stets mit der Rückenmassage, der er eine leichte Kopf-, Hals- und Nackenmassage im Sitzen voranschickt. Die Rückenmassage wird auf mäßig hartem Polster in Bauchlage der Patientin vorgenommen durch lange Reibungen, abwechselnd mit Kamm- und Plättgriff, Kammgriff nach den Seiten, ferner durch parallele und halbkreisförmige Knetungen, Hautverschiebungen und Klopfungen. Anschließend folgt die Massage der Beine in derselben Lage, worauf sich die Patientin erhebt, damit die Vorderfläche der Beine massiert werden kann; dann kommt die Massage der Arme und Hände und im Sitzen Kopf- und Halsmassage. Den Schluß erst bildet die Bauchmassage, wobei die Gebärmuttergegend am besten ganz unberührt bleibt, da bis zu den allerletzten Wochen der Schwangerschaft genügend Raum bleibt, auf die Därme und sonstigen Bauchorgane einzuwirken. Bei dieser Bauchmassage, wie

jeder Massage überhaupt, sind blaue Flecken ein Fehler, der durchaus zu vermeiden und ein Zeichen von Unkenntnis der Massagekunst ist, den Patientinnen auch Schrecken einflößen muß. Der Zweck dieser Bauchmassage ist der, die Verdauung zu befördern, festsitzende Kotmassen zu lockern und weiterzubefördern, ganz gleich, nach welcher Richtung, da es sich dabei nicht um die Beförderung des Kotes nach außen handelt, sondern um die Anregung der Darmbewegungen, die für den Masseur dies Beförderungsgeschäft übernehmen sollen. Weiter soll diese Bauchmassage die Drüsensekretion im Magen und in den Därmen anregen und auf die Lebertätigkeit vorteilhaft einwirken. Vom vierten Monat der Schwangerschaft, bei dicken Frauen, die zur Kurzatmigkeit neigen, schon eher, ist der größte Teil dieser Massage im Sitzen auszuführen, woran von Kirchberg vorteilhaft gleich eine Gruppe gymnastischer Übungen angeschlossen wird, die für die Darm- und Bauchmuskulatur gleichwichtig sind und zum Teil Widerstandsbewegungen darstellen. Auf die Bekleidung der Schwangeren bei der Massage, auf deren Dauer, Intensität und auf die Lage und Zimmertemperatur, sowie auf das Verhalten nach der Massage ist natürlich besonderes Gewicht zu legen.

Zabludowski zog als Gleitmittel zur Massage das weiße Virginische Vaseline vor, das noch etwas Wasser enthält, und — wie Kirchberg in seiner Arbeit über den Schutz der Haut bei der Massage nachwies — als mineralisches Fett von der Haut nicht resorbiert wird. Ein weiterer Vorteil des weißen Vaseline ist seine unbegrenzte Haltbarkeit bei Aufbewahrung in geschlossenen Gefäßen und die Unmöglichkeit, daß

es die Hautporen verschließt. Dieses weiße Vaseline kann man zweckmäßig durch Lenicetvaseline ersetzen, wenn es sich um Massagen bei sehr empfindlicher Haut, wie bei Zuckerkranken, bei Hautschwellungen und über Krampfadern oder geheilten Krampfadergeschwüren handelt.

Mehr auch als das reine Vaseline übertrifft das Lenicetvaseline bei weitem das porenverlegende Lanolin, das sich nach der Massage durch Behinderung der Hautatmung unangenehm fühlbar macht, sowie Oele und Paraffin, deren flüssiger und tropfender Zustand sie schon von der Massage ausschließen sollte, ebenso wie den von Jaquet und seinen Schülern empfohlenen Puder, über den nach Kirchbergs maßgebenden Erfahrungen die Finger wirkungslos hinweggleiten. Das weiße Vaseline wird nach der Massage in gleichgerichteten Strichen, ohne Hin- oder Herreiben, mit einem Frottiertuch entfernt, worauf man mit Talkum oder Lenicetbabypuder überpudert, während man fröstelnde Patientinnen mit Franzbranntwein oder Eau de Cologne leicht abreibt. Schwächliche und blutarme Frauen, bei denen nach der Massage meist ein Ruhebedürfnis vorhanden ist, sollen diesem nachgeben und sich eine halbe Stunde erholen, und zwar warm eingepackt, während es sich im übrigen mehr empfiehlt, das nach der Massage sich einstellende Wohlbehagen zu benutzen und die Frauen einen Spaziergang machen oder ihrer Beschäftigung im Haushalte nachgehen zu lassen. Die Massage hat aber in der Schwangerschaft auch noch eine wertvolle psychische Wirkung, da sie zur Schwermut und Depression neigende Frauen ablenkt und erheitert, wozu aber nur die massierende Hand der Masseurin, nicht

ihr schwatzender Mund verhelfen soll; sonst wird die Schwangere häufig durch die Massage nur belästigt, statt daß sie die Zeit derselben alltäglich mit Sehnsucht erwartet.

Und nun noch ein Wort über die Massage bei Fettleibigkeit und bei fettleibigen Schwangeren. Die meisten fettleibigen Frauen gehen mit unverständigen und unverständig sein wollenden Masseurinnen von dem falschen Gesichtspunkt aus, daß die Wirkung der Massage bei Fettleibigkeit darin liege, daß das Bauch- und Hüftenfett durch kräftiges Zugreifen zerquetscht werden müsse und dann, Gott weiß, auf welchem geheimnisvollen Wege indigniert den Körper verlasse. Daher sieht man oft zerquetschte und gemarterte Frauenkörper, die in allen Regenbogenfarben schimmern und mit Schauder der täglichen Massagetortur entgegenharren, während ihr Fett durchaus nicht „wegmassiert" und eingeschmolzen wird, dagegen ihre Nervosität mit jeder Massagesitzung zu wachsen beginnt.

Die Massage bei Fettleibigen, auch bei fettleibigen Schwangeren, ist sehr wertvoll als ein Unterstützungsmittel anderer diätetischer und physikalischer Maßnahmen, aber auch nur das; denn sie will nicht mehr, als durch eine energische Anregung der Hautgefäße die inneren Organe entlasten und durch die bessere Durchblutung der Muskulatur den sonst infolge der allgemeinen Körperträgheit meist daniederliegenden Stoffwechsel heben. Das ist der Zweck der Massage bei Fettleibigkeit, der von so großer Bedeutung ist, daß die Frauen nicht noch durch falsche Vorspiegelungen und Versprechungen von Wundern enttäuscht werden brauchen, denn gerade in der Kosmetik sollen

nur solche Handlungen und Behandlungen vorgenommen werden, die mit mindestens allergrößter Wahrscheinlichkeit zum Ziele führen, nicht aber Charlatanerien, die nur unnütz Geld in unberufene Taschen fließen lassen.

NEUNZEHNTES KAPITEL

DIE HALTUNG DER FRAU UND IHR GANG

Ich lasse einige historische Schönheiten passieren, die bei den heutigen Frauen in ihrer linearen Schlankheit Erstaunen und Entsetzen hervorrufen würden, da sie sich diese Schönen der Geschichte sicher nicht mit einem Fettbäuchlein vorgestellt haben mögen, dem man heutzutage gern mit der operativen Entfernung des Bauchfettes, wie diese mit gutem Gelingen ausgeführt wird, zu erträglichem Umfange verhelfen möchte.

Kleopatra, die einen Antonius berückte, war klein von Statur und fett wie eine Watschelgans, während Laura, die schöne Tochter Avignons, die den unsterblichen Petrarca zu seiner Furcht und Mitleid erweckenden Sonettfülle verleitete, weiß war, blondhaarig und ebenso wohlbeleibt wie Bocaccios Fiametta. Die Königin Elisabeth von England, die Lord Leicester deshalb vielleicht sitzen ließ, hatte dichtes rötliches Haar und ein stattliches Embonpoint, dessen auch Margarete von Valois sich rühmen durfte.

Die Frauen, die Rubens gemalt hat, sind ebenfalls von auffallender Körperfülle, außer seiner eigenen, deren Bildnis vielleicht des häuslichen Friedens wegen etwas entfettet worden ist. Tullia von Aragonien, eine der schönsten Frauen ihrer Zeit, war feist, und auch Tizians Frauen, die Madonna ausgenommen, zeigen

eine recht ansehnliche Körperfülle. Aus der neueren Zeit erinnere ich an Josephine Beauharnais; die üppige Kreolin und spätere Kaiserin der Franzosen hatte eine ganz hübsche Leibesfülle, über deren Mangel auch Marie Antoinette nicht zu klagen hatte, obwohl sie sonst von hoher Statur und majestätischem Aussehen war. Königin Isabella von Spanien, eine der größten Amoreusen ihrer Zeit, war feist, wie es auch die meisten berühmten Sängerinnen ihrer Zeit waren und heute noch sind.

Es ist ja möglich, daß bei so exponierten und hochstehenden Damen eine gewisse Körperfülle hübsch gefunden und sogar von Schmeichlern und Hofleuten als besonderes Merkmal der Schönheit gepriesen wurde, es ist aber auch möglich, daß es damals wie heute Männer gab und gibt, die ein fetischistischer Zauber an korpulente Frauen bindet, deren Glücksfülle im gleichen Verhältnis steht zur Körperfülle ihrer Angebeteten. Das sind aber nur Ausnahmen, zwar verständlich, aber nicht die Regel, die doch immer noch dahin lenken wird, in der schlanken, wohlgestalteten, anmuts- und hoheitsvollen Frauenerscheinung deren höchsten Reiz zu erblicken.

Frau Beß M. Mensendieck, die wir schon an anderer Stelle erwähnten, legt den Frauen eine Reihe ästhetischer Pflichten auf, da Schönheit kein Zufall ist, sondern die Frucht der Erarbeitung, wie sie sich auch Rassen, Familien und Personen durch Anmut, Güte, edle Gebärden und Haltung erwerben können. Schönheit ist im vulgären, aber einseitigen und unvollkommenen Sinn das gute Aussehen, besonders das des Frauengesichtes, das für die Mehrzahl der Menschen ausschlaggebend ist, während ein schönes weibliches

Geschöpf im engeren Sinne des Begriffes nicht selten mit nett, reizend, liebenswürdig abgetan wird.

Wir sind fehlerhaft allzumal, an Körper, Herz und Gemüt, aber wir sollen uns unsere Fehler nicht herabwürdigend vorwerfen und uns darüber lächerlich machen, sondern wir sollen an uns bessern und verbessern, ein Vorwurf, den Frau Mensendieck, wohl mit Recht, an Stratz richtet, der in „Die Körperpflege der Frau“ deren Fehler genau registriert, aber den Weg verheimlicht, sie auszugleichen und wettzumachen.

Rhythmus und Symmetrie der Gedanken, der Gefühle und der gesamten Persönlichkeit, das ist wahre Schönheit, auf die — hoffentlich mit gutem Gelingen — die Bestrebungen von Dalcroze und Dohrn hinzielen. Das Schönheitsvolle und Anmutsvolle der Frau beruht in ihrer Bewegung, in ihrer Bewegungsdarstellung, die das Ungraziöse und das Ungeschickte vermeiden muß, weil es unschön und unharmonisch wirkt, weil es die gesamte Persönlichkeit der Frau aus einem Rahmen reißen kann, der für sie der einzige und selbstverständliche ist.

Schönheit, Rundung, Formvollendung, Hoheit und das ästhetisch Edle der Haltung des Ganges und der Bewegung wird nur durch die Körperkultur erreicht, die jetzt als Mehrer weiblicher Anmut und Schönheit mit Riesenschritten in das Reich der Frauen Einzug hält und dort hoffentlich als willkommener Gast empfangen und gehalten wird. Alle Kräfte müssen frei werden, alle Muskelgruppen müssen spielen und betätigend sich entwickeln; denn eine Vernachlässigung bringt eine Verhäßlichung mit sich, und eine einzige hervortretende Verhäßlichung vermag viele Schönheiten wirkungslos zu machen. Schönheitsmängel

stellen sich meist schon früh bei den Mädchen ein und werden von ihnen als Angewohnheiten oder Unarten erworben, ebenso wie Grazie und Anmut je früher, desto eher zu erwerben ist. Hierbei ist Mode und Rassegeschmack freilich verschieden, wie wir bei der Engländerin sehn, deren abfallende Schultern dort als Schönheit gelten, während es bei uns für anmutig und aristokratisch gilt, mit geraden Schultern einherzugehn. Die schöne Kinn- und Nackenlinie bei der Engländerin ist neben ihrem schönen Teint eine Forderung des nationalen Schönheitsgeschmackes, dem man durch Gewohnheit und Züchtung Rechnung trägt. Die Wienerin gilt mollet, etwas rundlich als dortiger Prachttypus, während die Beine der Sätersdalenfrauen in Norwegen, stets zur Schau getragen, von besonders schöner Form sind, wogegen die der Frauen in Hallingdal, die durch ein bäuerliches Reformgewand verdeckt werden, plump ungelenk und schwerfällig erscheinen.

Das griechische Schönheitsideal der Frau in Haltung und Hoheit trotz ihrer niedrigen sozialen Stellung muß unerreicht bleiben, unerreicht besonders in unserer Zeit des Frauenerwerbes, der schon in früher Zeit die Berufsverkrüppelungen der Mädchen und Jungfrauen herbeigeführt und der den Frauenkörper verdirbt, da der Kampf um die Existenz, an dem die Frauen heute ganz erheblichen Anteil zu nehmen gezwungen sind, dem Frauenleibe nicht diejenige Ruhe gönnt, die die Menstruation und die Schwangerschaft auch für die stärkste und gesundeste Frau erfordert, wenn sie eben schön, stark und gesund bleiben will.

Aus Fehlern der Haltung und der falschen Muskelarbeit ergeben sich schon von früher Jugend an Schönheitsfehler, die sich durch das ganze Leben der Frauen

hinschleppen, da später selten noch die Energie und Zeit vorhanden ist, solche Mängel wieder auszugleichen.

Man sehe einmal die Kopfhaltung der jungen Mädchen an! Schon in den unteren Schulklassen hocken sie über Handarbeiten, Klavierspiel und Zeichnungen, wodurch der Kopf eine Ermüdungshaltung bekommt, die sich durch hängendes Vornübergeneigtsein kundgibt. Dadurch wird aber nicht nur die schöne Halsform verändert, sondern auch ein recht häßliches Anhängsel erzeugt, das als Doppelkinn der Schrecken aller Frauen ist.

Der Heiratskandidat, der sich der Auserwählten nähert, wird nicht immer nur auf weibliche Schönheit und Anmut achten, wenn er sich eine Hausfrau sucht, sondern in den meisten Fällen auch auf innere Eigenschaften sehen, so daß sich die Hoffnung so mancher Mutter rechtfertigt, daß der „Rechte" das Töchterchen doch nimmt, wenn sie auch weniger schön von Ansehen und Gemüte ist. Mit demselben Troste: „Wer mich liebt, nimmt mich auch so", gehen so viele Mädchen bedauerlicherweise über den Kult der eigenen Persönlichkeit hinweg, den sie als Mädchen nicht gelernt, auch in der Ehe nicht mehr lernen und ausüben. Eine Frau aber, die sich in der Ehe gehen läßt, die die einfachsten Regeln der Ästhetik, der Grazie und des psychischen Wohlanstandes dauernd und mit Ignorierung der Empfindungen ihres Partners selbst unbewußt verletzt, kann sicher sein, bald die Liebe und das Wohlgefallen des Mannes für sie und an ihr erlöschen zu sehen. Das ist der heimliche von so vielen Frauen nicht erkannte Feind, den sie selbst in ihr Eheglück bringen, der die Männer ein Mißbehagen der Ehegattin gegenüber fühlen läßt, die ihn ja fest hat,

und die sich nun in Aussehen und Gebärden gehen lassen kann und leider gehen läßt. Trennt die Schlafräume in der Ehe, wo dies irgend angängig ist, denn es gibt Dinge im intimen Leben des Mannes wie der Frau, die das eine Geschlecht niemals vor dem anderen enthüllen sollte!

Die Frau hat die Pflicht, schön zu sein, wenn auch keine Schönheit, wie es so viele Frauen anstreben, denen meistens die Vorbedingungen dafür abgehen. Ihre eingeborene Schönheit, ihre Anmut, ihre Grazie, ihr Auge, ihre Sprache, ihr Gang und ihre Haltung, alle diese eigenen Vorzüge läßt sie den Vergleich leicht aushalten mit Frauen, die vielleicht auf den ersten so oft täuschenden Blick viel schöner von Antlitz erschei- als sie selbst. Alle diese eigenen Vorzüge des Körpers und der Seele aber überträgt sie auf den Gatten, auf die Kinder und auf das Haus und darf sich als Mutter stolz und wahrhaft gehoben fühlen, wenn sie ihr Töchterchen erzählen hört, „welch eine schöne Mama es habe“.

Alle die Bestrebungen, die da hinzielen auf Rasseverbesserung und Schönheitshebung, mögen sie in unserer prosaischen Zeit auch dem Ziele noch fern sein, sind doch wohl einmal in einer Zeit zu verwirklichen, die das Auge offenhält für das Schöne und der der gemilderte Kampf ums Dasein die Möglichkeit bietet, dem Schönheitsideal der Zukunft durch schönheitsharmonische Ehebündnisse näherzukommen.

Eine jede Frau hat nicht nur Verpflichtungen gegen den eigenen Körper, seine schöne Gestaltung und seine Erhaltung, sie hat auch noch weit ernstere Verpflichtungen gegen die Rasse, die zu veredeln im wesentlichen der Frau zufällt. Warum, fragt Frau

Messendieck die Frauenwelt, die wohl aufmerken sollte, will die Frau unter dem Tierweibchen stehen, das der Rasseverpflichtung stolz und gewissenhaft nachkommt, warum will sie sich nicht auf dem Gebiete emanzipieren, auf welchem sie die höchste Forderung des Menschengeschlechtes zu vertreten berufen ist durch die vollkommene Form, die Gesundheit und die Hochachtung vor beiden? —

Aber welche Wirklichkeit steht diesen Idealen entgegen, welche Laxheit bei den Frauen, ihrem kostbarsten Gute gegenüber, das sie unbeachtet verkümmern lassen, ohne neben dem tatsächlichen Verluste den großen moralischen in Betracht zu ziehen, die Einbuße an Eheglück, an Herzensfrieden, die sie mit dem Ruin ihrer Reize, mögen diese vollendet oder unvollendet sein, erleiden!

Die arme Arbeiterin, die aus dem Wochenbette am zweiten oder dritten Tage heraus muß an ihre Arbeit, um das tägliche Brot zu verdienen, oder die Frau des Volkes, deren Körper durch schnell und rücksichtslos aufeinander folgende Schwangerschaften geschwächt wird, trägt den schlaffen, hängenden, von Schwangerschaftsnarben durchsetzten Leib als ein Anhängsel, eine soziale Anklage herum, während die Frau, die sich die Ruhe eines normalen Wochenbettes, womöglich unter ärztlichem Beistande, zu leisten imstande ist, nicht nötig hat, mit schlaffem, hängendem oder verfettetem Bauch aus der Wochenstube hervorzugehen. Ein solcher Bauch ist ein Zeichen von Ignoranz des Körperbaues und der einfachsten Regeln der Körperpflege, er ist ein abschreckendes, entstellendes und schädliches Stück Sichgehenlassen und ist zugleich die Quelle einer so großen Anzahl von Leiden und

Beschwerden; hätten die vielen fettbäuchigen Frauen ihre schlechte Haltung im Gehen, Stehen, Sitzen, Bücken und bei jeder sonstigen Bewegung korrigiert, hätten sie ihr Augenmerk auf eine richtige Diät und auf eine Harmonie zwischen Ruhe und Bewegung gelenkt, so wären sie bei Vermeidung sonstiger Unmäßigkeiten sicher davor bewahrt geblieben, durch einen Fettbauch entstellt durchs Leben zu wandeln, das noch weit und lachend auch vor ihnen liegt.

Pflegt Rücken, Gesäß und Hüften, daß sie euch folgen in der Entwicklung, nicht daß ihr dieser Entwicklung hilflos und schaudernd gegenübersteht! Legt mehr Wert auf euer Äußeres, nicht nur in der Kleidung, die auch in einfachster Form einen gefälligen Körper ziert, sondern auch auf Augen, Ohren, Hände, Nase, Gang und Haltung! Achtet auf die Vorzüge der anderen Frauen, ihre Geschmeidigkeit und Formenschönheit, achtet auf ihre Fehler, ihren Mangel an Haltung und ihre sonstigen erworbenen oder unentwickelt gebliebenen Schönheitsmängel und Schönheitsanlagen, kurz auf alles achtet, was ihr bei anderen Frauen so gern tadelt und bei euch selbst so gern überseht!

Die Frau ist wohl in der Lage, sich gegen Krankheiten und Verfall ihrer Reize zu schützen und den Besitz derselben zu werten und zu erhöhen, da sie damit sich selbst ebenso dient wie der Allgemeinheit. Die Frau, die reizvoll ist, ich sage gar nicht einmal schön, und es versteht, reizvoll und ewig neu zu bleiben an ihres Gatten Seite, ist die berufene Erzieherin der Männer auch zur sexualen Achtung der Frau, die so aus einem Freiwild, als das auch so manche gebildete Männer Mädchen und Frauen noch gern

betrachten, zu einem Edelwild wird, das zu erbeuten Freude und Gewinn bedeutet.

Gabriele Reuter übersieht alle diese Punkte der Selbstverlotterung der Frau, wenn sie von einem Manne spricht, der eines schönen Morgens seiner reizlos gewordenen Frau eröffnet, er lasse sich von ihr scheiden, sozusagen, weil sein Bedarf an ihr gedeckt sei. Nun, der Mann ist jung geblieben im Äußeren und in seinem Wesen, während die Frau gealtert ist, vielleicht durch Krankheiten, Kummer und Mutterschaft, vielleicht aber auch nur, weil sie das Alter nicht von ihren Jahren fernzuhalten verstand, weil sie ihr Besitztum an Frauenreiz und Anmut vernachlässigte und so verkümmern ließ, daß es schließlich ganz vernichtet werden konnte. Ja, — denkt dann wohl die verhutzelte Frau, die erst eben die Vierzig erreicht hat, — hätte mir meine eigene Mutter das alles gesagt und mich gelehrt, mir mein Bestes zu bewahren, hätte sie meiner oft gescholtenen und doch so berechtigten einfachen und notwendigen Eitelkeit nachgegeben, ich wäre heute eine glückliche Frau, im Besitze der begehrenden Liebe meines Gatten.

Das sind arme und traurige Menschen, die stets im grauen Werkeltagskleide einhergehen, die Sorge auf dem Gesicht, die Resignation im Herzen; jene Menschen, die das frische Hemd nur an Sonn- und Feiertagen an sich wenden, und die ein Bad wie einen Jahrestag feiern. Und doch schlägt sich eine goldene Brücke vom Alltagsleben zu höheren Zielen und sonnigeren Reichen, als sie uns das Grau der Arbeit zeigt, das ist die Kunst, die Übung im Schönen, die Freude am Schönen, auch an der Natur; denn der Sonnenstrahl, den Kunst und Natur in unsere schaffenden

Seelen und in unsere dumpfen Räume wirft, spiegelt sich zehnfach leuchtend wider auf unserem Äußeren als ein Reflex der Anmut, der Schönheit und der inneren Zufriedenheit.

Wenn wir aber Harmonie, Rhythmus und Schönheit verlangen vom Äußeren der Frau, von ihrem Gang und ihren Bewegungen, dann müssen wir auch die Hülle betrachten, in der der schönste Frauenleib zum Unding werden kann, wenn er gegen den Geschmack, ja sogar, wenn er gegen eine angenehme Mode verstößt, die unser Auge gewöhnt ist und die ihm wohltut.

Deshalb sind auch an die Frauenkleidung höhere Anforderungen zu stellen, als nur Kultur, Sitte und Klima sie erfordern. Irgendein bestimmtes System hierbei als das allein gültige anzuempfehlen, widerrät Kühner, und das ist selbstverständlich, da es ausgeschlossen ist, mit ein und derselben Art und Geschmacksrichtung der Bequemlichkeit allen Frauen gerecht zu werden.

Es gibt soviele Stoffarten, die abhängig sind von der Jahreszeit und der Mode, daß ein System eben unmöglich ist, so daß nur gewisse Gesichtspunkte für die Schönheit der Frauenkleidung in Frage kommen können, die allgemeine Geltung auch unter den Augen der Mode behalten. Stratz verlangt von der Frauenkleidung, daß sie mit ihrer Schwere nicht die druckempfindlichen weichen Teile des Körpers als Tragfläche belastete, sondern, wie es naturgemäß ist, die Knochen als die natürlichen Stützpunkte benütze. Als solche Stellen kommen ihrem Knochenbau nach vor allem zwei in Frage, das Becken mit seinem Knochenring und die Büste mit ihrem Schultergürtel und dem

Brustkorb. An beiden Stellen wird der Frauenkörper nach oben schmäler, nach unten breiter, wodurch die dort befestigten Hüllen am Abgleiten verhindert werden. Eine Umbildung der Weichteile oberhalb und unterhalb einer durch Knochen bedingten Verdickung findet sich bei der Frauenkleidung an der schmalsten, größtenteils aus Weichteilen bestehenden Stelle des Rumpfes, der Taille, die nach unten vom Becken begrenzt wird und nach oben über den unteren Teil des Brustkorbs sich ausbreitet. Das ist die natürliche Stelle zum Binden gegenüber den anderen künstlichen, die die Form der Kleidung jeweilig bedingt. Somit haben wir an Tragstellen Büste und Hüften und an Bindestellen Taille, Knie und Füße.

Die Bindestelle am Knie sollte man von vornherein ausschalten und dem Strumpfe durch den am Korsett haftenden Strumpfhalter eine Befestigung geben, die nicht auf einen engen Raum zusammenpressend wirkt, wie das Oberschenkel- oder noch schlimmer das Wadenstrumpfband, sondern jeden kreisförmigen Druck von selbst ausschließt. Wie häßlich sind die schließlich unvergänglichen Druckmarken, die in allen Farben schimmern und tief eingeschnitten in der Haut die Konturen des Strumpfbandes zeigen, wie wird eine schöne Wade durch den Druck von oben entstellt und wie leidet der Unterschenkel durch die Blutstauungen und Krampfadern, die nach und nach als unausbleibliche Folgen des Schnürens durch den Gummiring des Strumpfbandes sich einstellen. Ebensowenig schön erscheint aber die Strangulationsmarke um die Taille, die durch den Zug der Bänder und die Last der aufgehängten Bekleidung hervorgerufen wird; wird eben die Kleiderlast oberhalb der Tragestelle durch

Schnüren, nicht durch bloßes Binden, befestigt, so muß dies unter allen Umständen die Körperform und die Lage der inneren Organe beeinflussen. Die Unterleibsorgane werden durch Schnürung und Druck nach unten gedrängt, eine Veränderung, die auch der untere Teil des Brustkastens bei hochgehendem Schnüren erlebt. Da sich aber an der Taille Bindefläche und Tragefläche berühren, so ist ein Schnüren überhaupt unnötig, da die Kleiderlast mit Ausschluß der Taille einfach auf den Hüften ruhen kann. So ergibt sich, daß eine richtige Bekleidung von den Hüften zu tragen sein wird, nicht vom Brustkorb, der tunlichst wenig zu belasten ist. Eine zu starke Belastung der Büste ist daher als eine ebenso große Modesünde anzusehen, wie eine zu starke Schnürung der Taille.

Ein auf der Büste ruhendes Gewand aber sollte nur bei tadellosem Zustande der Brüste getragen werden, da deren Form durch solche Gewandung stark betont und auch durch Zug und Druck mehr oder weniger beeinflußt wird. Ein schöner Faltenwurf des Gewandes ist aber eine ästhetische Forderung; in richtiger Erkenntnis derselben haben die Frauen das Kleid des Empire wiederbelebt und die Unterkleider mehr und mehr beschränkt, die mitsamt den Beinen, die sie bedecken, den Faltenwurf beeinträchtigen. Denn ein langes Gewand soll sich dem Körper schön anschmiegen und darf so wenig durch alle möglichen und wohl entbehrlichen Dessous die Linie stören, daß für ein solches Kleid das Ideal ein trikotbekleideter Frauenkörper wäre, über dem es direkt getragen würde. Für schwere Stoffe ist diese Körperform deshalb ungeeignet; es wird am besten aus Leinwand, Foulard oder Bastseide gefertigt.

Dabei scheint mir auch das Korsett mehr wie sonst entbehrlich, das nur eine zu starke und übermäßige, von der Natur gar nicht vorgesehene Einschnürung der Körpermitte und ein unnatürliches zu starkes Emporpressen der Brüste bedingt. Aber immerhin ist ein gutes Korsett oder Mieder noch einem schlechten und gefährlichen Korsett bei weitem vorzuziehen.

Unter einem guten Korsett verstehe ich ein solches, das dem Körper einen Halt verleiht, den allerdings ein gesunder Frauenkörper nur aus falscher Gewohnheit und aus törichter Schulung bedarf. Ferner soll ein Korsett weder die Bauch- noch die Brustatmung behindern, soll nirgends drücken, ausgiebige Beugungen des Körpers ohne Knacken und Stangenbruch zulassen; es darf auch keinen Druck auf den Magen ausüben, dem auch bei reichlichem Essen eine Ausdehnungsmöglichkeit gegeben sein soll. Praktische Korsetts sah ich in Amerika, wo sie an der Seite geschlossen werden, die Büste stützen, ohne sie zu heben und zu mehren, und durch Ein- oder Ausschnitte in der Magengegend diese völlig frei lassen.

Niemals darf ein Frauenleib nach Ablegen des Korsetts die rote, tief einschneidende und juckende Schnürfurche aufweisen, die die Damen nach dem Ausziehen des Korsetts zu einer gewohnheitsmäßigen Reibebewegung mit dem Hemd auf dieser Schnürfurche veranlaßt.

Von den Schädigungen eines schlecht sitzenden Korsetts ist auch die von hoher Bedeutung, die die Erschlaffung der Muskelwand mit sich bringt; hierdurch werden Magen, Leber und Dickdarm einem starken Druck ausgesetzt, der dann mit einer Kette

von „Krankheiten bei Frauen“ endet, unter denen Leber- und Gallensteinleiden an der Spitze stehen. Weiter wird die Atmung beschränkt und damit die Blutbewegung, die wieder eine Verfärbung des Gesichtes mit Schwindelanfällen, Kopfschmerzen und Ohnmachten hervorruft. Gleichwie die Bauchdecken, erschlaffen auch die Brüste durch das künstliche Abheben von ihrer Unterlage, alles Opfer, die nur das eine nicht bewirken, was beabsichtigt war, die Gestalt insgesamt schlanker zu machen. Eine Frau aber, die das Korsett bereitwillig in die Ecke wirft und nun das Schnüren der Rockbänder auf der Haut direkt ausübt, trägt noch größere Veränderungen davon, wie Meinert an Leichen von Bäuerinnen nachweisen konnte und wie ja auch deutlich daraus erhellt, daß die Schnürung eben auf eine ganz schmale Stelle einwirkt.

Ein gutsitzendes Mieder, das verlangt Stratz und mit ihm jeder denkende und sehende Arzt, soll genau der Körperform angepaßt sein, mit seiner Tragfläche auf den Hüften ruhen, in seinem oberen Teil möglichst elastisch, doch nicht schnürend wirken, und in keiner Weise die natürliche Form des Körpers verändern. Die Atmung muß völlig frei sein. Eine physiologische und praktische Studie über das Korsett von Masson lehrt uns, daß solche einwandfreien Korsetts von Frau Dr. Gache-Sarraute und von den Doktoren Le Dentu und Clarens angegeben worden sind, die neben ihrer Tadellosigkeit noch den Vorteil haben, daß sie kleine Körperfehler recht gut verdecken.

Mit dem Korsett wird die Kleidung des Unterkörpers getragen, womit der größte Teil der bei hängendem Kleid den Schultern aufgelegten Last entfällt. Der Oberkörper ist ja an sich infolge der leichten

Blusentracht nicht im mindesten durch eine Belastung in Anspruch genommen. Von jeder Frau also kann im Hause und in der Bewegung eine Kleidertracht getragen werden, die — aus Kleidertaille und Rock zusammengesetzt — auf dem Korsett aufgebaut ist und, aus leichten oder schweren Stoffen angefertigt, sich jeder Bewegung anpaßt.

Diese dem Körper richtig angepaßte Miedertracht ist für unsere Lebensverhältnisse die geeignetste Tracht der erwachsenen Frau, während sie für das Kind und junge Mädchen noch nicht in Betracht kommt.

Dabei wird man, abgesehen von der Reinlichkeit, auch aus Gründen der Bequemlichkeit den kurzen, fußfreien Rock wählen, der die Bewegungsmöglichkeit nicht einengt.

Die Unterkleidung habe ich besprochen und weise auch hier nochmals auf die Notwendigkeit hin — ganz gleich, ob Seide, ob Linnen oder Baumwolle gewählt wird — stets auf weitmaschige Gewebe Gewicht zu legen. Die Oberkleidung, sei es Straßen-, sei es Gesellschaftskleidung, unterliegt der jeweiligen Mode, während sich die Hauskleidung gleichbleiben soll in ihrer Bequemlichkeit und schnellen Ablegbarkeit für Luft- und Wasserbäder.

Für kleinere Mädchen, aus denen ja einmal unter günstigen hygienischen und kosmetischen Auspizien schöne Jungfrauen und Frauen werden sollen, ist die Reformkleidung nach Dr. Aßmuß zu empfehlen, für größere Kinder eignen sich Spielhemdchen und Spielhöschen mit und ohne Ärmel, Hemdhöschen und Untertaillen mit Vorder- und Rückenschluß.

Für erwachsene Frauen sind Brusthalter zu wählen, falls das Mieder nicht vertragen oder aus ärztlichen

Gründen verworfen wird, neben den Ostaraträgerleibchen, die man, wie auch die Brusthalter, verstellbar erhalten kann. Ob sich die als Kalasiris bekannt gewordene Mode des Taillenunterkleides einführen wird, erscheint mir fraglich, da mir die großen Vorzüge, die dasselbe vor dem Korsett haben soll, nicht einleuchten wollen.

Leibstützen und Reformleibbinden, mögen sie nun Favorite oder Empire heißen, sind nur für kranke Frauen und schlaffe Muskulatur und erschlaffte Organe gemacht. Ein gesunder Frauenkörper gebraucht weder Stützen noch Gürtel, er trägt sich selbst und zeigt seine natürlichen Formen, die ohne alle Hilfsmittel immer die vollendetsten bleiben werden.

Wo aber beim Kinde oder beim Mädchen ein Defekt sich zeigt in der Haltung oder im Gange, da greife man sofort mit aller Energie ein und gehe an die richtige Stelle, da die Zeit verstreicht; denn man kann, wie Richard von Volkmann zu sagen pflegte, ein Bäumchen noch zurechtbiegen, wenn es mit verkrümmtem Rückgrat kommt, einen Baum aber, der schon fest geworden ist in seinem Mißwuchse, nicht mehr.

ZWANZIGSTES KAPITEL

ALLGEMEINERKRANKUNGEN UND KOSMETISCHE LEIDEN

Ich hatte schon an mehreren Stellen Gelegenheit genommen, darauf hinzuweisen, daß ein nicht selten recht inniger Zusammenhang besteht zwischen einzelnen Krankheiten des gesamten Organismus und kosmetischen Störungen erheblicherer oder geringerer Art.

Wir sehen, wie bei der Fettsucht neben der Ansammlung der Fettmassen auch einzelne oder zahlreiche umschriebene kleinere oder größere Fettgeschwülste sich unter der Haut bilden können, die als Lipome bekannt sind und gern ihren Sitz auf dem Rücken fettleibiger Personen haben, aber auch ebenso häufig bei Personen mit normalem Fettpolster angetroffen werden.

Es ist auch den Laien bekannt, daß kleine und größere gutartige und bösartige Geschwülste im Gesicht, an den Lippen, der Nase und auf der behaarten Kopfhaut sich einstellen, die schon aus rein kosmetischen Rücksichten eine Operation oder sonstige Entfernung durch Licht oder Radium anzeigen. Die Balggeschwülste, die Atherome, die vornehmlich ihren Sitz auf der behaarten Kopfhaut haben, pflegen isoliert und in Gruppen aufzutreten und können das Kämmen und Bürsten der Haare ebenso schwierig machen wie das Tragen einer Kopfbedeckung. Cancroide der Haut, die

die Gesichtshaut und Schleimhäute des Gesichtes bevorzugen, werden bei ihrer Tendenz weiterzufressen operativ entfernt, da dies trotz der Erfolge der Licht- und Radiumbehandlung noch als der sicherste und auch kosmetisch empfehlenswerteste Weg erscheint, während Warzen, Mäler und Pigmentflecken des Gesichts und der sichtbaren Hautteile durch verschiedene Methoden, besonders aber durch Elektrolyse oder Ätzung zum Schwinden gebracht werden. Der Lupus, die fressende tuberkulöse Hautflechte, die zur Zerstörung der Nase, an deren Spitze sie gern ihren Anfang nimmt und zur Vernichtung der Gesichtshaut, wie bei der Schmetterlingsform des Leidens, führen kann, wird heute mit Finsenlicht, mit Ätzung und Heißluft wie Kohlensäureschnee behandelt und zum Stillstand und zur Narbenbildung gebracht, während bereits entstandene Hautdefekte durch plastische Operationen in geradezu vollendeter Weise gedeckt werden.

Der Lupus weist schon darauf hin, daß eine sonst den ganzen Organismus befallende Krankheit, wie die Tuberkulose, auch lokale Erscheinungen im kosmetischen Sinne hervorrufen kann, eine Tatsache, der wir bei einer ganzen Reihe von Krankheiten, namentlich solchen des Stoffwechsels, begegnen werden. Auf diesen Zusammenhang ist man erst mit der Zeit gekommen, nachdem man durch die Arbeiten Köbners, sowie durch den Nachweis der Selbstvergiftungen im Darm durch Albu und die Arzneiausschläge mehr Licht in den Zusammenhang gebracht hatte zwischen Anlage, Disposition und Allgemeinkrankheiten bestimmter Organe und den auf der Haut oder überhaupt äußerlich sichtbaren Veränderungen. So fand man eben Wechselbeziehungen zwischen der äußeren

Decke des menschlichen Körpers und den Vorgängen in seinen inneren Organen. Dafür bietet das bekannte Nesselfieber, die Urtikaria, ein deutliches Beispiel, die bei disponierten Personen nach dem Genuß bestimmter Stoffe, Erdbeeren, Krebse oder Hühnereiweiß, als Quaddelausschlag am Körper auftritt, der mit Jucken verschiedener Stärke einhergeht. Zu vermeiden ist die harmlose, aber für Stunden oder Tage besonders das Gesicht entstellende Hauterkrankung durch Vermeidung der schädigenden Speisen, während der krankhafte Zustand selbst durch Aspiringaben bekämpft wird, nötigenfalls durch reichliche Darmentleerungen und lokale Behandlung des Juckens mit Essigwaschungen und Bromocollsalbe.

Eine rationelle Ernährung und ein guter Stoffwechsel bei ungehinderter Verdauung sind recht gute Schutzmittel gegen manche Hautleiden, die wir zu den kosmetischen zählen müssen.

Schöne Gestalt, Frische und Gesundheit der Frauen hängen vor allem von der Ernährung, ihrer Art, Menge, Zusammensetzung und Zubereitung ab, und manche Frau, die die Natur laut anklagt, daß sie ihr diese oder jene Schädigung ihrer Schönheit zugefügt, vergißt meist, daß sie selbst der Natur ihres Körpers eine Schädigung recht lange Zeit hindurch bereitet hat, die nun mit einer lokalen kosmetischen Erkrankung antwortet.

Nur der Arzt kann ermessen, wie es da bei vielen Frauen und Mädchen aussieht, die sonst pünktlich, präzise, zuverlässig, korrekt und auch eitel genug sind, aber keinen Sinn für die einfachsten Funktionen ihres Körpers haben, die sie bis zur äußersten Grenze vernachlässigen. Das führt uns auf einen Dornenweg

der Ärzte und Patientinnen, auf die chronische Stuhlverstopfung, ein bei Frauen so allgemein verbreitetes Übel, daß man darüber in der Tat erstaunt sein muß.

Ich habe Damen und speziell Mädchen in meiner Klientel, die bis eine Woche ohne Stuhlgang umhergingen, bis sie unter allen möglichen körperlichen und psychischen Beschwerden litten, die eine sachgemäße Behandlung schließlich doch noch besiegte. Das aber sollte sich eine Frau sagen, daß, wenn die Schlacken der Nahrung lange verhärtet im Darme liegen bleiben, ohne zeitig und täglich herausbefördert zu werden, daß solch Zustand Folgen allgemeiner Art nach sich ziehen muß, die sich auch im Aussehen und im Allgemeinzustand der Betroffenen sichtbar machen. Das nämlich, was man so oft als unreinen Teint bezeichnet, ist häufig eine bloße Folge dieser chronischen Verstopfung, die auch sonst dem Gesichte einen müden und schlaffen Zug aufprägen kann, um so mehr, wenn sie mit Blutarmut und einer häufig hinzutretenden Neurasthenie verbunden ist. Während es hier eine Vernachlässigung bedeutet, die allmählich zur schlechten Gewohnheit geworden ist, während Bequemlichkeit und mangelhafte Anhaltung schon in der Kinderzeit die Ursache des lästigen Leidens sind, gibt es auch solche Fälle von chronischer Stuhlverstopfung, die, erst in der Schwangerschaft und im Wochenbette beginnend, mit in die spätere Zeit herübergenommen werden, da allmählich aus der Verstopfung eine Darmträgheit, eine Atonie, wird, ein Mangel an Darmbewegungen, die den Darminhalt nicht mehr vorwärts zu schaffen vermögen.

Das ist dann meist der Zeitpunkt, wo die Frauen, belästigt durch das Gefühl der Fülle im Bauch, durch

das Aufgetriebensein desselben, durch Schmerzen beim Stuhlgang, soweit dieser mit allen Mühen noch erzielt wird, sich zur Behandlung einstellen, da sie sich selbst zur Last und zum Ekel werden.

Und hier zeigt sich die ärztliche Kunst, die nicht Rizinusöl aufschreibt oder Karlsbader Wasser, die nicht gleich nach Kissingen schickt oder in ein Sanatorium — Luxusbehandlungen, die sich nicht jede Frau leisten kann —, sondern die unter Beiseitelassung aller Abführmittel auf rein physikalisch-diätetischem Wege die Verdauung wieder in Gang bringt und in Gang erhält. Aber es wird viel gesündigt auch auf diesem Gebiete der Selbstbehandlung und der falschen Ratschläge, die die Darmatonie nur noch vermehren, anstatt die Darmtätigkeit wieder in normale Bahnen zu lenken.

Wie soll man aber vorgehen bei chronischer Stuhlverstopfung, um dieselbe mit einer Hauskur zu beseitigen? — Das hängt, wie alle Diätkuren, von der Persönlichkeit der Patientin ab, von ihrer Art zu leben und von ihrer Zeiteinteilung durch Beruf oder Tätigkeit im Hause. Ein Grundsatz aber ist der maßgebende bei jeder Art dieser Behandlung: Fort mit allen Abführmitteln, die das Leiden nur verschlimmern müssen, da sie den Darm wohl vorübergehend zur Tätigkeit reizen können, ein Verfahren, das ihn aber ohne diese Abführmittel nur um so träger werden läßt. Die Heilmittel gegen chronische Stuhlverstopfung bestehen aus mehreren Gruppen, nämlich aus der wichtigsten, der Diät, sowie aus Behandlung der Därme mit Massagen, Elektrizität und Wasser.

Die Diät muß im Auge haben, daß die Verstopfte oft und viel Nahrung aufnimmt, um dem Darm Arbeit

zu geben. Ferner wenig animalische Kost, also wenig Fleisch und Eier, dagegen reichlich Pflanzenkost, wie sie Albu empfiehlt, Hülsenfrüchte, Gemüse, Obst und reichlich Fett, saure Speisen und Getränke, viel Gewürze und als Gebäck Schrotbrot, Pumpernickel, Kommisbrot, Graham- und Aleuronatbrot. Verboten sind selbstverständlich alle stopfenden Speisen und Getränke wie Kakao, Rotwein, Hafermehl- und Schleimsuppen und Reisgerichte. Morgens lasse ich nüchtern ein Glas kaltes Salzwasser im Bette nehmen, während ich am Abend im Bette zwei saure ungeschälte Äpfel essen lasse, die, wie die Hülsenfrüchte, durch die Rauhigkeit ihrer Schalen die Darmwand mechanisch reizen sollen.

Eine Viertelstunde nach dem Salzwasser gibt man mit Vorteil $^1/_2$ Liter Buttermilch oder Yoghurt in fester oder flüssiger Form, dazu einige Scheiben Brot oder Pumpernickel mit Honig bestrichen. Zum Frühstück wählt man aus der reichhaltigen Speisekarte gesalzenen Kaviar, sauren Hering, Rollmops, Sardellenbutter, Appetitsilts, Ölsardinen, italienischen Salat, Hummermajonnaise, Sülzkotelett, Gänseweissauer, Bockwurst, Paprikaspeck, Senfeier, wozu man als Getränk Apfelwein nimmt oder Zitronenlimonade ohne Zucker, auch Milch oder Kefir und als Nachspeise rohes Obst anschließt. Zum Mittagessen sind Suppen von Obst, Brotrinden, Hülsenfrüchten, Wurzeln, Gemüsen, Zwiebeln und Bier zu essen und als Gemüse Rüben, Rhabarber, Kohlarten, Sauerkraut — also solche Gemüse, die man als blähende bezeichnet, da sie sich im Darm lange aufhalten und die Darmwand dadurch zur Tätigkeit anregen sollen. Obst in Milch (außer Erdbeeren, Himbeeren, Preißelbeeren und Heidelbeeren), Makka-

roni, Klöße, Backobst, Flammeri mit Fruchtsaucen (keine Mehlspeisen); Puddings, Fruchtgelees, Torten sind ebenso zu empfehlen wie fettes Fleisch vom Schwein und Hammel, Eisbeine, Pökelfleisch, Salzfleisch und Tartarbeefsteaks. Neben allen Kompotts, voran Rhabarber, und jedem Obst, lasse ich als dauerndes Tagesobst Backpflaumen nehmen, denen auf ein Pfund ein Eßlöffel voll Sennablätter im Gazebeutel beigekocht ist. Nachmittags kann man guten starken Kaffee geben, ohne Milch, oder dafür Yoghurt, Buttermilch sowie Kefir. Das Abendessen besteht aus denselben Gerichten, wie sie das Frühstück umfaßt.

Dazu soll die Patientin sich reichlich im Freien bewegen, soll reiten, turnen, Tennis spielen, Keulen schwingen; sie soll im Bette und auf dem Teppich, auf dem Rücken liegend, Freiübungen vornehmen, derart, daß die Knie oftmals bis an den Leib herangezogen werden, während im Stehen rotierende Rumpfbewegungen vorzunehmen sind. Die Massage muß kunstgerecht ausgeführt sein, ebenso die elektrische Behandlung, während sich von hydrotherapeutischen Maßnahmen besonders schottische Duschen bewähren, die so ausgeführt werden, daß abwechselnd ein heißer und ein kalter starker Wasserstrahl den Leib trifft. Nur durch solche Art des Vorgehens, das, wie gesagt, den jeweiligen Verhältnissen anzupassen ist, ist ein Dauererfolg zu erhoffen, der dann aber auch sicherzustellen ist durch weitere Vorschriften für die gesamte Lebensweise, zumal, wenn durch die chronische Verstopfung Stauungen im Leberbezirke oder in den Mastdarmvenen als Hämorrhoiden sich eingestellt haben.

Trink- und Bäderkuren unterstützen wohl die Heilung des Darmleidens, aber ihr Erfolg ist meist kein

bleibender, da die Zeit solcher Kuren zu kurz bemessen ist, um ein oft lange bestehendes Übel total zu beseitigen. Will man noch ein Mittel neben den zulässigen Einläufen mit Salzwasser und Öl und den Glyzerineinspritzungen in den Mastdarm versuchen, so kann dies mit Zülzers Hormonal geschehen, einem Organpräparat aus der Milz, das sich bei Fällen akuter und chronischer Stuhlverstopfung einer Anzahl Ärzten, zu denen auch ich zähle, vielfach bewährt hat. Da das Hormonal in größerer Menge in eine Vene oder in die Muskulatur eingebracht werden muß, so empfiehlt sich die Anwendung des Mittels selbstverständlich nur durch den Arzt, der nach den bisher mit Hormonal gemachten Erfahrungen jeden dafür geeigneten Fall zuerst der Behandlung damit unterwerfen kann, um erst, wenn diese versagt, zu physikalisch-diätetischer Behandlung der chronischen Stuhlverstopfung überzugehen.

Der gesamte Ernährungs- und Verdauungsapparat, vom Speiseneintritt bis zu ihrem Austritt, muß in geregelter Ordnung sein bei einer Frau, die Anspruch erheben will auf Schönsein und Schönbleiben, weshalb sie auch nicht regellos alles zu allen Zeiten und in jeder beliebigen Menge essen und trinken darf, worauf ihr gerade ihr Gusto steht, sondern sie muß, will sie sich einen schönen Teint bewahren und ihre Haut erhalten, eine gewisse Grenze der Diät überhaupt nicht verlassen.

Dazu gehört, sich von Gewürzen, von Reizmitteln, wie Kaffee und Alkohol, möglichst freizuhalten und die vegetarische Gemüse- und Obstkost der dauernden und schädlichen Fleischkost vorzuziehen. Einfach und reizlos leben, was die Ernährung betrifft, bedeutet für

eine Frau, reizvoll zu bleiben, was ihre Persönlichkeit angeht. Durch mäßiges Leben werden auch solche Stoffwechselleiden vermieden oder im Keime gehalten, die wie Zuckerkrankheit und Gicht das Aussehen einer Frau nicht nur entstellen — man denke an die Gichtknoten, die auch bei ganz jungen weiblichen Personen auf ererbter Anlage schon vorkommen —, sondern auch ihr Leben vergällen und verkürzen. Das gilt auch für Nierenleiden, die, wo Schwellungen an der Haut und andere Erscheinungen auftreten, vor allem eine kochsalzarme Diät beanspruchen, wie solche von Richter und Strauß angegeben worden ist. Die Erkrankungen der Nebennieren, eines in letzter Zeit erst näher erforschten Nebenorganes der Nieren, aus dem ein gefäßverengendes Mittel Adrenalin und Suprarenin gewonnen wird, bewirken eine als Bronzekrankheit bekannte Verfärbung der Haut, die nur eine der Erscheinungen eines recht schweren Leidens darstellt.

Auch einige Drüsen und Organe des Körpers sind der Ausgangspunkt kosmetischer Störungen, wie sie die Schilddrüse hervorrufen kann, in der die Ursache für die bekannte Glotzaugenkrankheit liegt, die nach einem deutschen Arzte den Namen der Basedowschen erhielt. Die Hirnhypophyse, ein Anhang des Hirns, der sich als bohnengroßer, rötlich-grauer Körper am Türkensattel des Gehirns befindet, ist der Ausgangspunkt einer Krankheit, die als Akromegalie bekannt ist und sich in angeborenem Riesenwuchs einzelner Glieder äußert oder sich in einer später erst auftretenden Verdickung der Knochen und Weichteile, besonders der Hände, Füße, Kopf, Unterkiefer und Nase, furchtbar entstellend bemerkbar macht.

Ähnlich liegen die Veränderungen beim Myxödem,

das durch Krankheitsprozesse der Schilddrüse hervorgerufen wird, und wo sich Veränderungen der Haut, Haare, Nägel, einstellen, die brüchig werden, während die Haare ausfallen und das Gesicht durch Schwellungen der Haut und Verschwellen der Lidspalten einen stumpfen Ausdruck gewinnt, der noch durch die außerordentliche Fettzunahme am ganzen Körper gesteigert wird.

Bei allen chronischen Hautleiden, mögen dies nun Ekzeme oder juckende Hautkrankheiten sein oder nervöse oder solche anderen Ursprunges, ist die Diätänderung eine der wichtigsten, leider noch zu wenig beobachteten Maßnahmen, die niemals unterlassen werden sollte. Setzt man bei Hautausschlägen, sei es die Schuppenflechte, das Jucken des Prurigo oder Pruritus, der sich im Alter auf dem Kopf, am Körper und den Genitalien gern und quälend einstellt, die Kranken bald auf reizlose Milch-Gemüsediät, so kommt man auch noch in Fällen zum Ziel, wo Arsen und Salizyl schon lange versagt haben.

Das gilt auch für die Akne, die wir im Verein mit dem Talg- oder Schmerfluß und in Begleitung der Mitesser schon kennen gelernt haben. Man unterstützt hier, wie auch bei anderen kosmetischen Hautleiden, die äußere Behandlung und die erforderliche Diät durch Hefegaben innerlich in Form der Lävurinose oder des Fermentin, der Xerase oder Cerolin; diese wirken ähnlich auf die Eingeweideflora, wie es das Yoghurt tut, dessen lebenserhaltende Kraft, wie wir wissen, besonders die Balkanvölker, Serben und Bulgaren, nicht mit Unrecht rühmen.

Unna hat der kosmetischen Diätetik und überhaupt der Diätetik der Hautleiden sein Augenmerk

zugewendet, während es sein Schüler Bloch gewesen ist, der die Fabel von den tausend Hautleiden, die aus der Gicht hervorgehen sollen, zerstört hat und nur noch als kosmetisch in die Augen springende Veränderungen die Gichtknoten, besonders an den Ohren, gelten läßt und die Veränderungen der Augen, der Knochen und Gelenke, die wir schon erwähnt haben. Eine rein diätetische Behandlung, vereint mit Hefe innerlich wie äußerlich, erfordern die Furunkel, die ihren Sitz an allen Hautstellen haben mit Bevorzugung des Gesichtes, des Nackens, der Achselhöhle und der Schamteile. Diese ebenso häßlichen wie schmerzhaften und sich weiter verbreitenden umschriebenen mehr oder weniger tief mit ihrem Pfropfe sitzenden Hautgeschwüre werden durch innerliche Hefekuren ganz besonders vorteilhaft beeinflußt, während die örtliche antibakterielle Behandlung eine rein ärztliche sein sollte, da die auf der Haut lagernden Krankheitserreger leicht weitergetragen werden und zur Infektionsquelle für nähere oder entferntere Hautpartien werden können.

Finden wir kosmetische Hautveränderungen bei blutarmen und mangelhaft ernährten Mädchen und Frauen, so kommt natürlich vor der lokalen Behandlung eine allgemeine in Frage, die auch auf manche Frauenleiden, wie Menstruationsbeschwerden, Entzündungen der Gebärmutter und ihrer Umgebung, gerichtet sein kann. Alle meine Hinweise hier über den Zusammenhang von Allgemeinleiden und sichtbaren kosmetischen Störungen sollen nur bewirken, meinen Leserinnen bei einer kosmetischen Störung immer den Gedanken nahezulegen, daß der eigentliche Grund der Pickel, Flecke, des Juckens oder Brennens der Haut

viel tiefer liegt, und daß irgendein besonderes Leiden sich nur durch dieses wahrnehmbare und lästig empfundene Symptom anzeigt. Jedenfalls sollen die Frauen gewarnt sein und sich weder selbst nach dem Hausbuche behandeln, noch der Sachkenntnis kurpfuschender Masseurinnen und Schönheitsapostel trauen. Vielmehr mögen sie eine Diät gebrauchen oder ein Quellenheilmittel, wie die arsenhaltigen Guber-, Maxquelle oder Levicowasser; mag es sich um Pickelchen oder um eine erkrankte Hautfläche handeln, immer spreche der erfahrene Hautarzt das entscheidende Wort, und seien Sie überzeugt, meine Damen, Sie fahren damit am besten, am billigsten und am sichersten.

Eine wie hohe kosmetische Bedeutung die Geschlechtsvorgänge, die sich entwickelnden, funktionierenden und außer Funktion gesetzten Geschlechtsorgane bei der Frau haben, hat uns die Betrachtung der Zeit der Wechseljahre gelehrt. Ebenso haben wir gesehen, daß die Geschlechtsreife, das Eintreten der Regel und die Entwicklung der sogenannten primären und sekundären Geschlechtscharaktere allerlei Veränderungen beim Mädchen erzeugen, die sich auch als kosmetische Störungen äußerlich recht deutlich dokumentieren können. Aber auch das Nichtintätigkeittreten des weiblichen Genitalapparates, der nun einmal der Bergung und Entwicklung, Befruchtung und Reifung des Eies bestimmt ist, bedingt bei den Mädchen kosmetische Veränderungen, die man im Bausch und Bogen mit dem Typus „alte Jungfer" abtut. Dieser Typus ist ein kosmetischer und ein sexualer Begriff, der eine Reihe von Veränderungen und Erscheinungen — ich denke dabei an Verdauungsstörungen, an Wel-

ken der Haut, an Migräne und frühzeitiges Altern — in sich begreift, die sich bei der normal und regelmäßig geschlechtlich verkehrenden Frau gemeinhin nicht einzustellen pflegen.

Daß nichts die Schönheit einer Frau mehr hebt und bewahrt als eine glückliche, sie ganz befriedigende Ehe, womöglich mit dem Gipfel solchen Glückes in der Mutterschaft, das weiß eben jede Frau aus eigener Erfahrung oder aus eigener Anschauung, und das eigene Glücksgefühl und der eigene Glückbesitz sollte sie milde und verständnisvoll stimmen gegen die aus den Reihen ihrer Schwestern, denen dieses Glück versagt ist.

———

EINUNDZWANZIGSTES KAPITEL

FRAUENSCHÖNHEIT UND ANMUT

„Beauty without grace is the hook without the bait. Beauty without expression tires," sagt R. W. Emerson; „Schönheit ohne Anmut ist eine Angel ohne Köder, Schönheit ohne Ausdruck ermüdet." Schön ist, was gefällt, das ist die beste Antwort auf die Frage, was schön ist. Die Schönheiten der Frau sind den Rassen und Nationen verschieden zugemessen und sind kulturellen Geschmacksunterschieden unterworfen, die unerklärlich erscheinen.

Der Indianer Nordamerikas hält ein kleines breites Gesicht, kleine Augen, vorstehende Backenknochen und niedrige Stirn, eine derbe gebogene Nase und lohfarbige Haut für das Ideal der Frauenschönheit, der Chinese ein breites Gesicht, hohe Backenknochen und breite Nase, wobei jedes Volk die seiner Rasse eigentümlichen Charaktere betont. Nach Darwin lieben die Siamesen eine kleine Nase mit auseinanderstehenden Nasenlöchern, einen breiten Mund und aufgeworfene Lippen, ein merkwürdig großes Gesicht und sehr breite Backenknochen. Ihnen ist die Schönheit nach unseren Begriffen ebenso fremd wie den Hottentotten, bei denen der hintere Teil des Körpers hervorgehoben wird und als Fettsteiß ein Zeichen hervorragendster Schönheit ist. Daher wählen diese wie auch andere Negerstämme ihre Weiber derart, daß sie dieselben

Kehrt machen lassen und nun diejenige für sich küren, deren Rückenverlängerung die Reihe der Kandidatinnen am weitesten überragt.

Über den Geschmack läßt sich bekanntlich nicht streiten, ebensowenig wie über angeborenes Schönheitsgefühl, das indes Menschen und Tieren gemeinsam ist im Schmucke des Bunten, Glänzenden, Schillernden; denn mit denselben Federn, mit denen sich die Vögel schmücken, schmücken sich wieder unsere Frauen, und zwar zum gleichen Zwecke, wenn auch nur uneingestandenermaßen, — zur Anlockung des Männchens.

Schöne Tage lobe abends und schöne Frauen früh, damit dir nicht der Ruf erstaunten Entsetzens entfahre, wie jenem jungen Engländer, der seine Braut bloß abends gesehen hatte und seinem Freunde nach der Hochzeit auf dessen Frage nur klagend zu antworten wußte: Oh, what a difference in the morning! zu deutsch etwa: O welch ein Reinfall vor der Morgentoilette! Ein Weib, das schön sein soll, muß man morgens beim Aufstehen betrachten, wo die Natur allein das Wort hat, da sonst die Kunst der Toilette laut mitzureden pflegt, und da eine Frau dann beginnt, sich selbst alt zu fühlen, wenn sie nach vollendeter Toilette übler Laune ist.

Eine stattliche Frau gilt allgemein im Volksmunde als schön, und der Italiener sagt von einer großen Frau, daß ihr, auch wenn sie nicht schön sei, nur wenig daran fehle; er fügt aber auch philosophisch hinzu, daß im kleinsten Kruge der beste Wein sei.

Auch die Farbe wird, wie Demokrit der Jüngere, mein geistvoller Freund David Haek, spottet, in Beziehung zur weiblichen Schönheit gebracht; denn man sagt, die Frau müsse sehr häßlich sein, die durch

Grün nicht hübsch wird, wie ja auch der Berliner Volksmund den Mädchen bei der Stoffauswahl rät: „Nehmen Se jrien, Freilein, det hebt Ihnen“. Ein hübsches Gesicht soll man in Grün und Blau betrachten, während man den Teufel darstellen kann, indem man eine Brünette in Gelb kleidet. Schönheit und Torheit sind oft vereint, sagt der sonst galante Franzose, der auch die Schönheit als Schlüssel zur Pforte der Eitelkeit betrachtet. Schönheit ist vergänglich, das wissen unsere Frauen am besten, mit dem Troste allerdings, daß es ebenso eine Schönheit des Alterns und des Alters gibt, die Ninon de Lenclos so glücklich sein ließ, drei Generationen zu ihren Füßen zu sehn. Der Araber zieht die Schönheit der Begabung der Schönheit der Gestalt vor, und der Engländer Smiles beruhigt sich damit, daß kein weiser Mann der Schönheit wegen heiraten wird. Eine schöne Larve ist aber sicher erfreulich und fällt bei der Wahl der Gattin doch wohl schwer ins Gewicht, da sie schon ein Zeichen der Gesundheit ist; aber eine schöne Frau ohne Charakter, ohne Züge, die von Güte und Sanftmut durchleuchtet sind, würde als Ehegattin meist einen recht üblen Mißgriff bedeuten. Schönheit wird zur Alltäglichkeit, ja zur Langeweile, während Herzensgüte und gewinnende Liebenswürdigkeit dauernde Reize und Vorzüge sind, auch bei einem Durchschnittsgesicht, das sonst nicht auffällt.

Und diese innere Schönheit nimmt mit dem Alter zu, da die Zeit sie reift, während dieselbe Zeit in ihrem Ansturm die Reize der äußeren Schönheit dahinrafft, trotz aller heldenmütigen Verteidigung der Festung gegen die Macht der Jahre.

So hat das Alter nicht nur seine Reize, es hat

auch seine Schönheit, besonders bei der Frau, die sich diese ewige Jugend wahren kann — freilich nicht die Jugend, die ihr das höchste Glück bedeutet und derer die Frau sich erst bewußt wird, wenn sie bereits entschwunden ist. Denn jedes Weib, ob alt, ob jung, ob schön oder nicht schön, trägt den großen Talisman in sich, der zu eigner Glückseligkeit führt, die Kunst, andere durch ihre Liebe und Sorgfalt zu beglücken. „Sans les femmes“, sagt Jouy, „le commencement de notre vie serait privé de secours, le milieu de plaisirs et la fin de consolation; ohne die Frauen würde der Beginn unseres Lebens ohne Hilfe, die Höhe ohne Freuden, das Ende ohne Trost sein.“ Schopenhauer, der dem Weibe sogar seine Schönheit abspricht, indem er sagt: „Das niedrig gewachsene, schmalschultrige Geschlecht das schöne zu nennen, konnte nur der vom Geschlechtstrieb umnebelte männliche Intellekt; aber in diesem Triebe steckt seine ganze Schönheit“ — auch Schopenhauer würde sich wohl überzeugen lassen, daß es eine Frauenschönheit gibt jenseits der Grenze, wo das Geschlechtliche noch laut seine Stimme erheben kann, dort, wo eben jene milde abgeklärte Schönheit ihr Reich hat, das ihr die Jahre zugewiesen haben.

Frauenschönheit ist Frauencharakter und Frauenherz und Gemüt; freilich scheinen die Frauen in ihrer scharfen Kritik in dieser Hinsicht von den eigenen Schwestern nicht allzuviel zu halten, wie z. B. einer der vielen diesbezüglichen Aussprüche der Lady Montague beweist: „Was mich tröstet, Frau zu sein, ist, daß ich wenigstens nie eine zu heiraten brauche.“

Die Frau aber, die im Schoße ihrer Familie wirkt und die Pflanze der Jugend mit Saft und Kraft erzieht

zu einer neue Früchte tragenden, die ihre Familie als den Kernpunkt gesellschaftlicher Freuden ansieht, eine warmherzige Erzieherin der Jugend ist und das Heim des Gatten wohlig erwärmt, eine solche Frau ist schön, wenn wir sie mit dem Auge des Herzens betrachten; sie ist nicht zu vergleichen mit jener Weltstadtpflanze in ihrem flachen Sandboden, von der ein Franzose sagt: „Être humain, qui s'habille, babille, et se déshabille, ein Menschenkind, das sich anzieht, über alles loszieht und sich auszieht."

Die Geschwätzigkeit, ob beim Manne, ob beim Weibe, teilt der Volksmund dem Alter zu; aber „Alter" ist ein vager Zeitbegriff im Leben der Frau.

Wo fängt das Altern an bei einer Frau, wo liegt der Zustand der goldenen Brücke, die parmi deux âges liegt? Wir haben la femme de trente ans und woman of fourthy, denen eine englische Ärztin beim Nahen an das gefährliche Alter einzelne Ratschläge erteilt. Eine solche Vierzigerin, meint meine englische Kollegin, hat durchaus nicht nötig, darauf zu verzichten, durch ihre äußere Erscheinung fesselnd zu wirken; sie hat die Macht, bedeutend jüngere Mädchen und Frauen durch den Zauber ihrer Person völlig in den Schatten zu stellen, sobald sie es nur richtig anfängt. Dazu bedarf es keiner besonderen Koketterie und keines Toilettenraffinements; im Gegenteil hat die angejahrte, modern erscheinende und übertrieben auftretende Kokette immer etwas Lächerliches an sich. Die Vierzigerin jedoch, die alles Unreife und Eckige der Jugend abgestreift hat, ohne sich der jugendlichen Frische und Geschmeidigkeit zu entkleiden, die über Anmut und reiche Menschenkenntnis verfügt und aus dem Born der Lebensweisheit zu schöpfen verstand,

wird eine Macht und eine Anziehungskraft besitzen, die sie geradezu unwiderstehlich macht.

Natürlich darf bei solcher Frau über aller Vergeistigung die Pflege des Äußeren nicht vernachlässigt werden, da sie mit vierzig Jahren ja meist den Höhepunkt ihrer Blüte erst erklimmt. Dann geht es allmählich bergab mit ihren Reizen, wenn nicht größte Vorsicht und kluge Kosmetik es verhindern, besonders weil das Alter zwischen Vierzig und Fünfzig nicht nur das gefährliche heißt, sondern auch in mehr denn einer Hinsicht das gefährliche ist. Da heißt es „geizen mit der Gegenwart", da eine Frau in diesem Alter geizig sein muß mit ihren Reizen und nicht mehr so frei aus dem überquellenden Borne der Schönheit schöpfen kann, wie eine Zwanzigerin in der lachenden Zeit der Jugend. Sie vermag das ja selbst von ihrem Gesichte abzulesen, sobald sie sich eine größere geistige oder körperliche Anstrengung zugemutet hat, ein Memento, das ihr die Jahre zurufen und das sie ermahnen muß, ihrer Haut, ihrem Haar und ihrer Figur eine erhöhte Aufmerksamkeit und Pflege zuzuwenden, damit sie nicht das wird, was die Franzosen so ungalant und wegwerfend passée nennen.

Vier Dinge sollte die Frau parmi deux âges, das heißt hier, zwischen vierzig und fünfzig Jahren, beherzigen: sie braucht nicht annähernd so viel Nahrung wie vor zehn und zwanzig Jahren; sie muß unbedingt ihren Zähnen die größte Sorgfalt zuwenden, weil von deren Beschaffenheit mit das gute Aussehen des Teints und die Form des Gesichtes abhängt; sie soll nicht bis in den Vormittag hinein schlafen, sondern zeitig aufstehen und ihr heißes Frühbad nehmen, wie des Abends das warme Bad vor dem Schlafengehen. Dann

aber dürfen Sorgen und Kümmernisse keine Macht ausüben auf das Denken der Frau, will sie nicht alt und vergrämt erscheinen. Die Begeisterungsfähigkeit für alles Schöne, der Verkehr mit der Jugend, die Beschäftigung mit Sport und Spiel werden ihren Körper und ihre Seele jung und elastisch erhalten, und mancher Sieg über die lachende Jugend wird ihr beweisen, daß die Kosmetik des Alterns, oder vielmehr des Nichtalterns, ihren reichen Lohn trägt.

„Der Mann denkt an den Tod“, sagt die geistreiche Anna Jules Case, „die Frau an das Altwerden, dem sie bald entschlossen und kampflustig, bald mit Verzweiflung entgegentritt.“ Sie kann sich wohl auch die „Rose im Schnee“ von Pascal vorstellen, wie diese als schöne Greisin, in Spitzen gehüllt, dasitzt, den Kreis ihrer aufhorchenden Verehrer um sich, die all die Jugend über ihrer Lebensweisheit und Milde vergessen, aber selber eine „Rose im Schnee“ sein ist doch bitter und immer nur ein Muß, dem man sich als einem Naturgesetz zu fügen hat. Was heute unsere Frauen jung erhält, ist das Schlanksein, was die Frauen des galanten 18. Jahrhunderts jung machte, war die Schönheit und Jugendfrische ihrer Haut; für diese gab es auch damals tausend Essenzen, Balsame und Pasten, die verborgen vor den Blicken Unberufener in heimlichem Toilettenkämmerchen gebraut wurden, wie so manche Mittel uns zeigen werden, die sich an den Namen berühmter Frauen oder Schönheiten als deren Erfinderinnen anknüpfen. Solche Frauen gibt es noch heute, die durch ihre Schönheit auch über die Vierzig hinaus einen aus Bewunderung und Neid zusammengesetzten Ruf erlangen, und die vor Jahrhunderten leicht als Hexen verbrannt wären, hätten

sie das Zaubermittel nicht preisgeben wollen, das sie so jung erhielt.

Solche Zaubermittel gibt es, und Lina Cavalieri, die große Sängerin, die in den Vereinigten Staaten als professional beauty gilt und ausgedehnte Studien über die Schönheitspflege machte, faßt ihre Forschungen in einige Ratschläge zusammen, die ich auf keinen Fall unterschlagen darf, obwohl die schöne Lina mit all ihren äußerlichen Reizen nicht einmal so viel Anziehungskraft verband, um sich ihren ersten, eben angetrauten Millionärsgatten zu erhalten. Lina Cavalieri verlangt:

1. Wenn dir dein Spiegel sagt, daß du nicht gut ausschaust, so pflege der Ruhe.
2. Um die Schönheit der Haare zu erhalten, wasche sie wöchentlich einmal.
3. Um deinem Mund die jugendliche Anmut zu erhalten, streiche mit den kleinen Fingern beider Hände längs der böswilligen Linie von den Nasenlöchern zur Lippe.
4. Willst du deinen Zügen den Reiz der Jugend bewahren, so achte darauf, daß die Linie der Kinnlade so dünn wie ein Messerrücken bleibt.
5. Für die Erhaltung der Form der Nase bedarf es wiederholter Massage.
6. Die dem mittleren Alter drohende Röte der Nase verhütest du am besten durch warme Umschläge.
7. Um die Runzeln und Falten um die Augen zu vermeiden, bade Augenlider und die umgebende Haut fleißig in heißem Wasser, so heiß, wie du es halbwegs ertragen kannst.

8. Die gleichen Bäder dienen dem Zweck, den Augen Glanz zu geben, wozu noch ein Becherchen voll Rosenwasser hilft.
9. Um das Doppelkinn zu bekämpfen, bevorzuge beim Schlafengehen die tiefe Kopflage; je tiefer der Kopf liegt, desto bessere Aussichten bieten sich auf Erfolg.
10. Um dem bleichen Teint Frische und Farbe zu verleihen, mußt du dich oft mit heißem Wasser, so heiß du es vertragen kannst, waschen.

Das sind zum Teil recht orakelhafte kosmetische Winke, die mir die Befriedigung lassen, daß mein Buch durch sie nicht hinfällig geworden ist, die aber zeigen, wie eine Frau mit der Autorität ihrer Schönheit Reklame macht für ihre Person, genau wie Anna Csillag es mit der Autorität ihrer durch die Natur verliehenen langen Haare macht, deren Ursprung sie auf ihr Haarwuchsmittel zurückführt.

Ja, wenn man so das Altern verhindern und das Altwerden hintanhalten könnte, dann hätte Metschnikoff, der große Leiter des Institut Pasteur in Paris, sich umsonst seinen Denkerkopf zerbrochen, um den Spuren des Alters nachzugehen und dessen innerste Ursachen zu ergründen. Metschnikoff glaubt, daß der letzte Grund der Senilität in der Parasiten- und Pilzflora der Eingeweide zu suchen ist, eine Annahme, die auch die Bauern des Balkans unwissenschaftlich haben, da sie dem Zerstörer dieser Schmarotzer, den Yoghurt, aus diesem Grunde seine erhaltende Macht zuschreiben.

Nach dem Pariser Forscher wird die Greisenhaftigkeit durch drei Krankheiten verursacht, durch die Arterienverkalkung, die Leberverkalkung und die

Nierenentzündung, durch welche das Innere vergiftet wird, und zwar durch die Gifte Indol, Skatol und Phenol, die recht komplizierte chemische Körper der aromatischen Gruppe sind. Diesen Giften und ihrer Bildung soll eine zuckerhaltige Nahrung, wie Datteln und Bananen, Einhalt tun, da der Zucker, wenn er nicht schon im Dickdarm aufgesaugt wird und somit im unteren Darm seine Bakterien vernichtende Tätigkeit entfalten könne, das Gift zerstört. Um dieses Aufsaugen zu verhindern und den Zucker da aufzusammeln, wo er den Bakterien und Mikroben zuleibe gehen soll, haben Metschnikoff und Wollmann einen Mikroorganismus gezüchtet, der Glykobakter genannt wird und die zuckerbildenden und zuckeraufspeichernden Eigenschaften hat, die die Eingeweideflora vernichten können. So ist es den beiden Forschern angeblich auch schon beim Menschen gelungen, die Gifte Phenol und Indol auf ein verschwindendes Maß herabzusetzen. Gelingt es nun, dieser unendlichen Eingeweideflora Herr zu werden, so ist damit ein Schritt dem Ziel entgegen getan, das Leben des Menschen zu verlängern.

Cicero, der mit flammenden Zornesworten gegen Catilina zu wettern wußte, hat mit milder Resignation über die Vorzüge und Wonnen des Greisenalters geschrieben, und auch andere Denker und Dichter haben es als einen Hafen gepriesen, wo das Schiff des Lebens, dem sturmgepeitschten Meer entronnen, seine Zuflucht findet. Bei keinem dieser Lobredner aber finde ich das Lob des Alters und Greisenalters der Frau gepriesen, da alle sich hüten, ein Danaergeschenk der Natur zu feiern, das alle Frauen, auch die philosophiegetränkten, als das traurige Ende ehemaligen Glanzes

und als eine regressive Metamorphose ansehen, wie es ja auch die Wissenschaft tut.

Die Wissenschaft, das hatte ich schon gezeigt, ist ungalant, will man ihre ehernen Gesetze antasten und den Versuch machen, mit kurpfuscherischer Hand ihren erbarmungslos weiterrollenden Rade in die Speichen zu greifen. Das Gesetz des Werdens und Vergehens, das die ganze Natur meistert, macht eben auch vor der Frauenschönheit nicht Halt; aber dennoch muß das verfallende Alter vor der lachenden Anmut einer Greisin demütig die Waffen strecken.

Die Ehe sollte ein Schutz und ein Hafen sein auch für die erwerbstätige Frau, ihr eine stille Zuflucht im eigenen Heim bieten; aber dasselbe Heim kann durch Sorgen und Mutterschaft die Ursache werden, daß frühzeitig ihre Reize dahinwelken. Mehr aber noch werden die arbeitenden Mädchen abgenutzt, die gezwungen sind, sehr jung, mit noch unentwickeltem Körper, den Kampf um die Existenz aufzunehmen, speziell in der Industrie, wo sie bald blutarm, nervös und von Menstruationsstörungen geplagt werden. Wenn dann nach Jahren, wie A. Leppmann in Senator-Kaminers „Krankheiten und Ehe“ richtig sagt, eine Heirat sie den gewerblichen Schädigungen entzieht, dann sind die Leiden oft schon so eingewurzelt, daß diese jungen Frauen einen meist siechen oder wenigstens widerstandsunfähigen Körper besitzen, der die Schwangerschaften und die Hauslasten nur mit Nachteilen erträgt.

Das sind die gebeugten, gebückten und welken Frauen in noch jugendlichem Alter, wie wir ihnen als eine Anklage gegen die lebensvernichtende Industrie-

und Heimarbeit täglich begegnen; sie haben ein um so beklagenswerteres Los, je mehr sie neben Kindererziehung und Haushaltsorgen noch in der Ehe zum Verdienste durch Fabrik- oder Heimarbeit beitragen müssen. Hier gibt es auch keine Kosmetik, selbst in der einfachsten Form nicht mehr, denn diese müden und abgetriebenen Frauen und Mädchen haben den Sinn für Schönsein und Schönaussehen mehr oder weniger eingebüßt, und ihr einziger Wunsch ist noch, Ruhe für ihren müden Körper.

Solche hinwelkenden Frauen der harten Arbeit veranlassen zu einem Blick auf die Rassenhygiene. Man könnte versucht sein, die gewerblichen Schädigungen als eine Zugabe des Kampfes ums Dasein zu betrachten, geeignet zur Ausmerzung der Schwachen und zur Auslese der für die Fortpflanzung der Rasse Wertvollen. Das aber wäre, von vereinzelten Ausnahmen abgesehen, falsch. Denn wie der Alkohol, so schwächen die gewerblichen Schädigungen selbst, so schaffen sie neue Entartungsursachen für Stämme, welche sonst kraftvoll und wertvoll geblieben wären. Man denke nur an die wahllos Schwache wie Tüchtige treffenden Giftwirkungen in den Gewerben, an die gewerblichen Erkrankungen der weiblichen Geschlechtsorgane und die Verbildung des weiblichen Beckens, an die Verkürzung der Schwangerschaft, die auch die Kinder vollgesunder Eltern schwach zur Welt kommen läßt. Das ergibt alles Mädchen, die schon in jungen Jahren gealtert sind, und aus deren Schoß nur wenig frische und schöne Mädchen und Frauen hervorgehen können. Hier hilft nur eine soziale Kosmetik, die die Gebeugten wieder aufrichtet, ihnen ihr Leben bei weniger harter Arbeit verlängert, die auch sie in ihren

Reizen erhält, vor deren Hinwelken die Schönheit trauernd ihr Haupt verhüllt.

Das sind dunkle Bilder aus dem Frauenleben, auf die ich nur einen Lichtstrahl werfen wollte aus dem Lande der Schönheit, an die auch die arme und arbeitende Frau gleiche Rechte hat, wie ihre unabhängige und glückliche Schwester, die hoffnungsvoll, mit lachendem Auge in das Leben sehen darf.

Und dieses lachende Auge, das beim Mädchen erstrahlt in Hoffen und unbewußter Scheu vor dem Unbekannten, das bei der Frau in Stolz erglänzt, in Zuversicht und Freude, dieses Auge ist nicht nur der Spiegel der Seele in alltäglichem Sinne, sondern ein Reflex der berechtigten Gefallsucht, die dem Weibe etwas Angebornes ist und die sich in ihren Auswüchsen, der Koketterie und im Flirt, als ein offener Ausdruck des sexuellen Triebes zum Manne äußert. Die Sexualität überhaupt — das heißt, alles was mit dem Geschlechtsleben der Frau zusammenhängt — bestimmt im hohen Maße die weibliche Schönheit, die beim Mädchen anders blüht als bei der Jungfrau, in deren Herz die keusche Liebe schon ihre ersten Sonnenstrahlen gelenkt hat, anders bei der Frau, deren Antlitz Gatten- und Mutterliebe jenen göttlichen und verklärten Reiz verleihen, wie ihn die alten Maler ihren Muttergottesbildern zu geben verstanden.

So erscheint eine Frau oder ein Mädchen dem Manne in ihrem Aussehen anders, als der Frau, und hieraus erklären sich leicht die ewigen Widersprüche in den Anschauungen des Mannes und der Frau, wenn es gilt, andere Frauen zu beurteilen. Oft auch hört man eine Frau das Temperament der anderen verkennen, während der Sexualinstinkt des Mannes rasch

herausfühlt, ob jene Frau heißes Blut in den Adern hat oder ob sie dem Manne als Geschlechtswesen kühl, als femme de glace gegenübersteht, wie es Frau von Warens, Rousseaus Freundin, war. Die Sinnlichkeit der Frau, die ihrem äußeren und ihrem inneren Wesen, besonders dem Manne gegenüber, einen gewissen Stempel aufdrückt, ist, durch Erziehung und Gewohnheit in richtigen Grenzen gehalten, eine Gottesgabe; und wenn auch kalte Frauen selbst diese Gabe wohl nicht entbehren, so hält sie doch von ihnen jenes göttliche Fluidum fern, das den Mann nach ewigen Naturgesetzen zum Weibe zieht.

Dieser herrlichste aller Triebe, der so unendlich oft analysiert wurde, aber selten so geistvoll wie in Remy de Gourmonts „Physik der Liebe", der zur Höhe emporleitet und zur Tiefe, der Großes schafft und Großes vernichtet, der Reiche gegründet und Herrscher gestürzt, der sinnesfreudige und asketische Religionen geschaffen, ist das ewige Geheimnis der Natur und ihr staunenswerter Kunstgriff, mit Hilfe dessen sie Häßlich zu Schön, Hoch zu Niedrig, Reich zu Arm und Klugheit zu Torheit gesellt. Er erklärt uns die manchmal unverständlichen Bande, die Menschenpaare aus verschiedenen Welten aneinanderknüpfen, — Paare, die sich häufig durch schwerste Opfer ein Glück erkaufen müssen, das selbst den Nächsten aus ihrer Umgebung unfaßbar erscheint. Da fallen die Unterschiede zwischen Alter und Jugend, da geht es in Tiefen menschlichen Empfindens und Verlangens, aus denen eine alles überwindende, rätselhafte Leidenschaft ihr Gold zu schlürfen sucht.

Moralisten und Soziologen halten nicht viel von diesem mächtigen Triebe und den durch ihn bedingten

Liebesbündnissen, die die Marke des Unmöglichen an sich tragen. Sie stehen auf dem nüchternen Standpunkt, daß die Gründe bei der Frau in ihrer Hysterie liegen, in der Zeit der Pubertät oder in der Zeit der Menopause, wenn sie zu lächerlichen Heiraten und Liebesabenteuern hinneigt, eine Ansicht, die Karin Michaelis die zahlreichen Anfeindungen eintrug, als sie ihr medizinisch so wahres Buch über das „gefährliche Alter" der empörten Frauenwelt vor die Augen hielt. Wie ja die unverhüllte Schönheit der Frau dem Manne ein nur selten ganz gewährtes Vorrecht ist, so bleibt ihm das Innere einer solchen Frau, ihr tiefstes Vertrauen stets verschlossen, wenn sie ihm auch, wie Rudolf Lothar sagt, ihre Zeit, ihre Gesundheit, ja ihr Leben opfern kann.

Das eine jedoch läßt sich nicht leugnen, daß solche Bündnisse einen gefährlichen Keim in sich bergen, und das ist das „grüngeaugte Scheusal", die rastlos bohrende Eifersucht.

Schönheit der Frau aber ist ihr Seelenfrieden, den keine Qualen der Eifersucht aufstacheln und keine Kämpfe und Leiden aus Sexualmotiven. Deshalb habe ich diesen kleinen Abweg nicht gescheut; denn ich habe, um Anna Wüstner sprechen zu lassen, „viele Frauen studiert und mit Liebe studiert", und ich habe aus ihrem reichen Schatz an Liebe und Seelengüte, an Anregungen, an Förderungen und an Mahnungen soviel des Kostbaren erhalten, daß ich es als kleine Genugtuung betrachten würde, wenn es Frauen gäbe, die diese Blätter wenden mit dem Gefühle: „Ich habe Männer gekannt und von ihnen gelernt und ich bin an ihnen stark geworden und nicht mehr einsam".

Der Mann, der das Leben der Frau in drei Perio-

den teilte, erscheint mir ungalant und ungerecht, wenn er sagt, daß das Leben der Frau von 18 bis 25 Jahre ein siebenjähriger Krieg sei zwischen Herz und Verstand, von 25 bis 55 ein dreißigjähriger Krieg zwischen den Künsten der Toilette und dem Alter, und von da an eine heldenmütige Verteidigung einer alten Veste gegen die sturmlaufende Zeit. Dieser Vergleich, der recht stark hinkt, ist wohl nur gewählt der historisch gegebenen Kriegsperioden wegen und wird besser ersetzt durch die vier Abschnitte, die die Natur dem Frauenleben vorzeichnet. Das ist die Zeit des undifferenzierten Geschlechtstriebes, dann die Zeit der Pubertät, der Geschlechtsreife, ferner die Zeit der Betätigung der Keimdrüsen, der Schwangerschaft und Mutterschaft, endlich die Zeit des Aufhörens der Geschlechtsfunktionen, die Wechseljahre oder Menopause.

Aber alt sein und älter werden ist ein gewaltiger Unterschied, der bei der Frau noch mehr ins Gewicht fällt als beim Manne; denn es gibt noch wirklich schöne, elegante und lebensfrische alte und ältere Herren, die mitunter sogar in den Kreisen der Damen recht beliebt sind. Daß es in dieser Hinsicht um die alternde und alte Frau schlechter bestellt ist, liegt auf der Hand, denn der ältere und alte Herr hat das Paradies der Liebe noch immer offen und darf auch unbeschadet seiner weißen Haare in seine Hallen eintreten, während es sich den Frauen versperrt, wenn ihre Haare und ihr Aussehen jedes Leugnen der Jahre ausschließen und wenn auch die Künste der Kosmetik nur noch recht unvollkommen über die Dezennien hinwegzutäuschen vermögen. Die Frau erlischt in einem gewissen Alter, das aber wohl meist mit den Wechseljahren zusammenfallen dürfte, als Geschlechtswesen,

das der Mann begehrt und wird infolgedessen von ihm gerade, für den sie sich schön macht und für den sie recht lange jung und begehrenswert zu bleiben versucht, aus dem Kreise seiner Sexualwünsche ausgeschaltet; und damit erst fühlt sie sich alt, jetzt, wo sie nicht mehr gefällt und keine Leidenschaft mehr beim Manne zu entfachen vermag. Trotzdem aber ist es auch bei vielen Frauen individuell verschieden, wie lange sie gut aussehen und wie lange sie die Männer reizen, die bekanntlich, wenn die Liebe sie umnebelt, oft blind und taub sind wie ein balzender Auerhahn.

Es gibt in der Liebe Attraktionen, über die Jastrowitz ein interessantes Büchelchen geschrieben hat, in dem er Liebesbeziehungen schildert, die in der Eigenart der Personalunterschiede ihr Auffallendes haben. Eine Frau ist eben nicht so alt, wie sie sich fühlt, sondern — wie ein wissender Witzbold sagte — wie sie sich anfühlt, darin liegt etwas Wahres. Temperament und Charakter spielen ja beim Altwerden so große Rollen, und Frauen, die den festen Willen haben, nicht so bald alt zu werden, werden auch länger jung bleiben, wenigstens im Herzen; und von hier aus wird auch das Gefühl der Lebensfreude und Lebensbejahung seinen verklärenden Schimmer auf ihr Äußeres fallen lassen.

Der Geistvollste aller Geistvollen, Chamfort, sagt vom Glücke: „Le bonheur n'est chose aisée, il est très difficile de le trouver en nous et impossible de le trouver ailleurs, das Glück ist keine einfache Sache, es ist sehr schwer, es in sich selbst, und unmöglich, es anderwärts zu finden.“ Aber, wenn die altgewordene Frau die Macht hätte, sich von den Tempera-

menten eins zu wählen, um sich das innere Glück zu sichern, so sollte sie sanguinisch sein, etwas hinneigend zum Melancholischen, und sich sagen: Weshalb ankämpfen wollen gegen den Lauf der Dinge, den wir doch niemals aufhalten und mit denen wir uns eben abfinden müssen, so gut und so geschickt wir es nur können?

Dieses lachende Altsein, das die Frau so gut kleidet im Gegensatz zu dem verbissenen Mißmut des erduldeten und angeklagten Alters, gibt jenes Glück, von dem ein Goldkorn jede Frau im eigenen Innern trägt.

Das Produkt des Temperamentes ist die Stimmung, die anhalten kann oder wechseln, zur Laune werden, zur guten und zur schlechten, je nachdem sich eine Frau diese Laune und ihren Reflex auf die Umgebung leisten kann. Das frohe Temperament aber, geeint mit Vernunft und Gesundheit, ist das einzige Glück, das eine Frau schön macht und schön erhält, mag sie alt sein oder sogar noch älter.

Wir alle streben nach Verlängerung unseres Lebens, sagt Beerwald in seiner hübschen Schrift über die „Jugendfrische im Alter", und es wäre traurig, wenn wir gewissermaßen mit der Wiege zugleich die Bahre bestellen sollten, da wir jeden Tag abgerufen werden können und auf den Ruf vorbereitet sein sollen. Unser Leben ist an sich schon verlängert worden dem frühzeitigen Sterben vergangener Zeiten gegenüber, und mit einem verlängerten Leben dehnen sich auch dessen Zeiträume weiter aus, die Jugend wird länger währen, und das Alter wird später eintreten. Das können wir schon sehr wohl bei den heutigen Frauen beobachten, die sich, jung und alt, in der Kleidung und im Wesen, in ihren Wünschen und Gewohnheiten

viel weniger von noch jüngeren Frauen, ja selbst von Mädchen unterscheiden, als noch vor drei Jahrzehnten. Können es die Frauen, die heute so nahe schon des Mannes Spuren folgen, es diesem nicht auch darin nachtun, daß sie ihr Alter als die Zeit der Schönheit und Reife, des Ausgleiches und des Erfülltseins betrachten, und daß sie Werke vollbringen, wie Bismarck und Goethe sie vollbrachten und wie sie Tausende von Männern im hohen und höchsten Alter, jeder auf seinem Posten, alltäglich noch vollbringen müssen?

Jung erhält das Maßhalten in dem Getriebe des hastigen und hastenden Lebens von heute, ein „Medén ágan, Niemals zuviel", sollte das hemmende Mahnwort des griechischen Philosophen auch für die Frauen sein, die die Nächte seichter Vergnügungen halber zum Tage machen und mit ihren Lebenskräften ihre Schönheit zerstören. Körperpflege und viel Bewegung bis ins Alter wahrt diesem die Jugend, denn ein gestählter und geübter Muskel kann seine Spannung behalten bis in die höchsten Lebensalter hinein.

Elias Metschnikoff hat, das führte ich bereits an, den Dickdarm als den Stifter allen Übels und nicht zuletzt als den Urheber unseres frühzeitigen Sterbens angeklagt, in dem die Mikroben ihr zerstörendes Unwesen treiben, so daß wir die Vögel beneiden müssen, die so frisch und beweglich sind, weil sie des Dickarmes entbehren. Die Vögel aber folgen zugleich instinktiv natürlichen Bedürfnissen in ihrer Ernährung, während wir verstandesbegabten Menschen gegen unsern Körper wüsten und sündigen und nachher noch falsche Anklagen erheben, wenn uns dieser mißhandelte Körper den Dienst aufkündigt. Vergiften wir unsern Körper nicht länger durch Nikotin, Kaffee,

Tee und Alkohol, und wir werden unser Leben verlängern, und die Frauen werden dereinst wirklich in Schönheit sterben!

Sie mögen sich aber auch gegen das Alter wenden, wenn es seinen Tribut fordert und trotz guter Nachtruhe zum Mittagsschlaf ladet. Da heißt es, mit Energie widerstehen und daran denken, daß des Leibes Umfang sich mehrt und das Kinn eine verdächtige Furche zu zeigen beginnt.

„Im Gegensatz zum Manne," sagt Singer, „kündet sich das Alter beim Weibe durch normale Vorgänge an, es ist an den deutlichen Termin der Wechseljahre gebunden, während es beim Manne in dieser Hinsicht eine Grenze nicht gibt." Es ist das Schicksal des Weibes, früher zu altern als der Mann, da es ja auch früher reif wird als er, ein Vorsprung, der allerdings in keiner Weise der Differenz des Altersbeginnes entspricht. Ist aber schon dieses normale Altern des Weibes ein wehmütiges Schauspiel, so wirkt das vorzeitige Altern direkt tragisch. Denn damit hängt auch der nicht zu unterschätzende Nachteil zusammen, daß eine solche Frau natürlich um Jahre früher manches entbehren muß, was ihre gleichaltrigen Schwestern noch erfreut. Diesen Punkt muß man im Auge behalten als Existenzfrage des Weibes, um seine Eitelkeit nicht zu belächeln, sondern verständlich und selbstverständlich zu finden. Man wird auch begreifen, daß der Instinkt des Weibes sie zu Abwehrmaßregeln gegen das Altern veranlaßt und die Scharten geschickt zu verbergen sucht, die Zeit oder Krankheit und Kummer ihrem Aussehen geschlagen haben. Ihr Äußeres ist der Hauptteil ihrer Macht über den Mann, der ihr verloren geht, wenn ihre Reize ver-

loren gehen. Die quälende Furcht, jeder neue Tag könnte ein neues Stücklein abbröckeln von dem wankenden Bau ihrer Schönheit, hier eine Falte, dort eine Runzel, schlechtes Morgenaussehen, schlaffe Züge in vorgerückter Abendstunde, Fettansatz und Ergrauen der Haare, das sind laute Signale, die die Frauen einschüchtern und sie ohne weise Wahl zu Mitteln aus einem falschen Jungbrunnen greifen lassen, die ihrer schwindenden Schönheit erst recht verderblich werden. Da heißt es für die Frau, sich mit Geist und Anmut in das Unvermeidliche zu fügen, und, wie Ewald es in seinem Büchlein behandelt, zu lernen „die Kunst alt zu werden“ und sich dabei die Schönheit zu wahren, die nie vergeht, mögen auch die Haare bleichen, die Haut welken und die matten Augen das Bild dessen nicht mehr so klar sehen, der einst zu ihren Füßen das hohe Lied ihrer Schönheit gesungen.

ZWEIUNDZWANZIGSTES KAPITEL

RIECHEN UND RIECHSTOFFE

Unser Geruchssinn, der in seinem innersten Wesen noch der Erforschung harrt, ist an die Nase gebunden, die sich an der Atmung beteiligt. Denn streicht die Luft durch die Nasenlöcher, um auf diesem Wege durch deren Atmungsteil zum Rachen und schließlich zu den Lungen zu gelangen, so wird ein Riechen unmöglich; will man dagegen etwas riechen, so macht man bei geschlossenem Munde kurze, schnell aufeinanderfolgende Einatmungen, ein Schnüffeln durch die Nase, zieht so den zu riechenden Stoff in den oberen Teil der Nasenlöcher und bringt ihn mit der Riechschleimhaut und dem Geruchsteil in Verbindung. Das Riechen wird vermittelt durch den Geruchsnerv, dessen Endorgane die sogenannten Riechzellen darstellen. Das Geruchszentrum hat seinen Sitz im Gehirn, wo nur gasförmige Substanzen als Gerüche wahrgenommen werden, während mechanische oder chemische Reizung der Nasenschleimhaut keine Geruchsempfindung liefert. Aber manche Substanzen werden nicht nur durch den Geruchsnerven wahrgenommen, sondern wirken zugleich auch chemisch reizend auf die in der Nasenschleimhaut vorhandenen sensiblen Nervenendigungen, wie beispielsweise Ammoniak und Essigsäure.

Tropfbare Flüssigkeiten werden durch den Geruch nicht wahrgenommen, sondern es muß ein Im-

puls vorhanden sein, der die Luft in Bewegung setzt, da nur der Äther durch unsere Geruchsorgane wahrgenommen wird. Diese Geruchsorgane sind an Wahrnehmungsmöglichkeit das Feinste, was die Natur geschaffen hat, da sie nur durch die Spektralanalyse noch übertroffen werden. Die Substanz braucht nicht einmal mit dem Geruchsorgan in Berührung zu kommen, um doch intensiv wahrgenommen zu werden, wenn nur die longitudinalen Ätherschwingungen die Duftmoleküle mit den Geruchsorganen in Beziehung bringen. Die Feinheit ihrer Wahrnehmung erhellt, wenn wir sehen, daß noch $^1/_{33\,000}$ Ammoniak wahrgenommen werden, $^1/_{55\,000}$ Phosphorwasserstoff, $^1/_{200\,000}$ Brom, $^1/_{1\,700\,000}$ Schwefelwasserstoff, $^1/_{46\,000\,000}$ Chlorphenol und $^1/_{460\,000\,000}$ Äthylmercaptan.

Die Geruchsempfindungen, die bekanntlich bei den Nasentieren, wie beim Hunde, noch außerordentlich feiner sind als beim Menschen, sind auch bei Fischen nachgewiesen worden; sie sind in angenehme und unangenehme zu trennen, wobei recht erhebliche individuelle Unterschiede bestehen und beispielsweise an Napoleon erinnert sei, der ohnmächtig wurde, als er sich einer parfümierten Schauspielerin näherte. Unangenehme Gerüche sind auch eine weise Abwehrmaßregel der Natur, da solche Gerüche meist von Substanzen ausgehen, die auch sonst dem Körper schädlich sind und durch den Geruchssinn, der häufig mit dem Geschmackssinn zusammenwirkt, erkannt werden. Der Geruchssinn ist natürlich beim einzelnen Menschen verschieden ausgeprägt; dies zeigt sich schon beim männlichen Geschlechte, das feiner riecht und schmeckt als das weibliche, sofern diese angeborene Fähigkeit nicht durch Schädigungen herabgesetzt wird,

die möglicherweise zur Anosmie, der Unmöglichkeit zu riechen, führen, die indes auch angeboren sein kann.

Diese kleine physiologische Einleitung wird meinen Leserinnen leicht erklären, woher der Ausdruck stammt: „Jemanden nicht riechen können“ oder: „Seine Nase in alles stecken“, wobei man noch im Zweifel sein kann, ob das Volkswort dabei die Größe der Nase mehr hervorheben will oder die Neugier, die alles durchschnüffelt. Eine große oder kleine Nase ist, wie wir gesehen haben, eine rein kosmetische Frage, während die Geruchswahrnehmung durchaus unabhängig ist von dem äußeren Geruchsorgan, das eben nur ein Rauchfang ist für den zuströmenden Äther, der die feinsten Moleküle des zu riechenden Stoffes der Riechpartie der inneren Nase zuträgt.

Daß auch der Geruchsinn manchmal recht eigenartig ist und von der Norm abweicht, lehren uns zahlreiche Beispiele, wie das des Kardinals Caraffa, der den Rosengeruch nicht ausstehen konnte und sich zur Zeit der Rosenblüte in seine Wohnung einschloß und seiner Dienerschaft einschärfte, niemand mit einer Rose in das Haus kommen zu lassen. Die Abneigung gegen Rosen teilte ferner der Kardinal de Cardone mit einem Hoffräulein der Königin Elisabeth von England, die durch Rosengeruch in Ohnmacht fiel; dies erscheint bei solcher vorhandenen Abneigung begreiflich, da noch $^{8}/_{10\,000}$ Rosenöl für den Geruch wahrgenommen werden, und daraus erklärt sich auch, daß der berühmte Paduaner Professor Prävotius durch Rosenduft stets zu heftigem Nießen veranlaßt wurde. Franz I. von Frankreich und der Jagellone Wladislaw konnten den Geruch von Äpfeln nicht vertragen, die Schiller bekanntlich in Fäulnis übergehen ließ und in seiner

Schublade barg, da ihr Geruch seine Schaffenskraft anregte. Kaiser Konstantin Kopronymus liebte über alles den Geruch von Pferdemist, den Stallgeruch, den auch viele unserer modernen Damen schätzen und der sich durch seine Haftbarkeit an Offizieren und Sportsleuten bequem für solche Liebhaberinnen zu längerem Genuß aufheben läßt.

Mit welchen Gesichtserkern jedoch manch historische Persönlichkeiten schlechte wie gute Düfte aufnahmen, lehrt die wiederholt erwähnte Königin Elisabeth von England; sie nannte eine sehr große Nase ihr eigen, die aber durch einen Kanzlerbefehl vom Jahre 1563, der nur schöne Darstellungen der Herrscherin anordnete, der Nachwelt gefälscht überliefert wurde. Martial spottet hübsch über den großnasigen Trulla: „Nur kurze Zeit, und Trulla ist uns nah, denn seine Nase, seht, sie ist schon da." Ob, wie Colin de Plancy genau anzugeben wußte, der Teufel eine neun Zoll lange Nase habe und die Madonna, wie Nicephorus bestimmt weiß, eine mittelgroße Nase, entzieht sich meiner Beurteilung, wäre aber wohl wert, den Gegenstand einer Disputation zu bilden, wie solche in der Reformationszeit über noch unmöglichere Themata ernsthaft und würdig vor den Fakultäten abgehalten wurden.

Immanuel Kant bringt in seiner „Anthropologie in pragmatischer Hinsicht" deutlich seine Geringschätzung des Geruchssinnes zum Ausdruck, dessen Kultur ihm nicht lohnend erscheint, da es mehr Gegenstände des Ekels als der Annehmlichkeit für diesen Sinn wahrzunehmen gäbe. Würde man aber den Geruchssinn verfeinern, sagt Iwan Bloch, so würde man damit eine Art atavistischer Handlung begehen, da

wir uns dadurch nur Verlorengegangenes wieder anzueignen bestreben würden. Unsere Riechorgane sind degeneriert und nicht mehr fähig, mit denen der Tiere, speziell der Nasentiere, zu wetteifern, ja nicht einmal mit denen mancher Naturvölker. Gibt es doch noch heute in Südamerika einen Volksstamm, dessen Geruchsorgan es zuläßt, dem Hunde gleich auf dem Boden die Spuren der Tiere abzuriechen, die dort ihren Wechsel haben. Der Geruchssinn aber ist auch, darauf wies ich bereits hin, als Schutzorgan wichtig, und deshalb ist es selbstverständlich, daß sich bald nach Kants Ausspruch Hippolyte Cloquet hinsetzte und seine Osphresiologie schrieb, die erste moderne Monographie über das Riechen und die Nase, nach deren Titel Iwan Bloch (Dr. Albert Hagen) seinem Werke den Namen gegeben hat. Auf die intimen Wechselbeziehungen, die zwischen Geruchssinn und Geschlechtssinn bestehen, hat dieser Forscher ebenso in seinen Arbeiten hingewiesen, wie ich das besonders in meinem Buche von den „Krankhaften Erscheinungen des Geschlechtsinnes“ getan habe. Für alle diese neueren Erscheinungen fanden wir eine Grundlage in Zwaardemekers „Physiologie des Geruches“, in den Arbeiten von Fließ, Gießler und Monin, nicht zu vergessen Gallopin, der das bekannte Wort prägte: „La femme qui est ressentie, est aimée, man liebt die Frau, die man gern riecht.“

Ich muß es mir versagen, an dieser Stelle auf die sexuellen Gerüche im Tierreich und beim Menschen einzugehen, weise aber darauf hin, daß innige Beziehungen durch die Kaprylgerüche zwischen Riechen und Sexualität bestehen, und daß die Geruchsverbesserungen, die die Frauen durch Parfüms vor-

nehmen, in ihrem innersten Wesen nichts weiter bedeuten, als durch die Nase die sexuelle Aufmerksamkeit des Mannes zu erregen, wenn sich auch die meisten Frauen solcher Absicht und vor allem solcher Wirkungen nicht recht bewußt werden. Dazu kommt aber noch der Wunsch, den Eigengeruch zu verdecken, der bei den Frauen erheblich mehr und durch ihre körperlichen Vorgänge betonter vorhanden ist als beim Manne und trotz aller Parfüms und Bäder von feinriechenden Männern doch unschwer entweder als unangenehmer oder als Wohlgeruch — je nach des Mannes Aufnahmefähigkeit von Gerüchen und deren subjektiver Deutung — wahrgenommen wird.

Von den Japanern berichtet man, daß sie eine ganz auffallende Abneigung gegen den Hautgeruch der Europäer haben, eine Tatsache, die ich bei Japanerinnen Europäern gegenüber, da hier wohl das anziehende sexuelle Moment hinzukam, nicht beobachten konnte. Daß uns Weißen aber der Geruch der Negerinnen zuwider ist, weiß jeder Kolonist, dem auch bekannt ist, daß uns die dunkelen und gelben Völkerrassen ebenfalls nicht „riechen" können.

Als Ausgangspunkt des Eigengeruchs — „jeder Mensch kann nur seinen eigenen Geruch vertragen," sagt Max Nassauer — wird von den Japanern die Achselhöhle angesehen, deren Geruch in den meisten Fällen maßgebend ist, selbst für eine Eheschließung, ja, der sogar die Möglichkeit bietet, vom Militärdienst befreit zu werden. Der Eigengeruch des Menschen hängt, wie bei uns Europäern, mit der Kleidung und der Fleischkost zusammen, durch deren Häufung, ähnlich wie beim fleischfressenden Tiere in der Gefangenschaft, ein bekannter und penetranter Geruch entsteht,

der auch bei allergrößter Sauberkeit bestehen bleibt. Seinen Ausgang nimmt er von den Hautdrüsen, speziell von den Schweißdrüsen, die fortwährend sowohl flüssige wie auch gasige Ausscheidungen absondern; jede meiner Leserinnen wird ja schon Gelegenheit gehabt haben, dies bei den Schweißen Kranker zu beobachten, die bei Tuberkulösen einen anderen Geruch aufweisen wie bei Gichtikern oder beim Diabetiker, eine Tatsache, die auf gewisse komplizierte Vorgänge chemischer Natur im Säftestrom zurückzuführen ist. In diesen treten die Riechstoffe, die chemisch als „aromatische" bezeichnet werden, ein, so daß ihre Ausscheidung durch die Haut als Schwefelwasserstoff, Indol, Skatol, Buttersäure und Ammoniak erfolgen kann. Auf ihr Vorhandensein ist sowohl der üble Geruch in der Ausatmungsluft der Menschen zurückzuführen, wie ihr Hautgeruch und der Geruch manchen Harnes.

So kommt man zu der Trennung des Geruches von den Gerüchen, wie Rosenberg betont, der uns durch einige sehr treffende und unterhaltende Beispiele das Wort Lavaters glaubhaft macht: Ich glaube, daß ein feiner Geruch die Nationen riechen und vielleicht eher unterscheiden könnte, als das Gesicht. — Nun, Lavater, der mit verbundenen Augen Gold- von Silbermünzen durch den Geruch unterschied, der Familienähnlichkeiten herausroch und der Luft eines leeren Zimmers anroch, von welcher Art Kranken es bewohnt gewesen war, wurde noch durch Lamberg übertroffen, einen seltenen Menschen, der mit Hilfe seines Geschmackes und Geruches das Vaterland jedes Fremden feststellen konnte, eine Fertigkeit, die er zur Identifizierung von Personen im kriminalistischen Sinne verwertete.

Uns sollen hier nur angenehme Gerüche beschäftigen, wie sie die Natur unserm Geruchsempfinden in zahllosen Arten durch Blumen und Blüten zuführt, durch Erden und Früchte, sowie durch die verschiedenartigen Ausscheidungen mancher Tiere.

Diese Riechstoffe der Natur zu entnehmen oder chemisch dargestellt zu verwenden, und aus den gewonnenen Essenzen die Buketts, die Geruchsmischungen herzustellen, ist die Aufgabe der modernen Parfümerie, die sich von der im Altertum erheblich unterscheidet. Und dennoch, sagt Bergh, sind die Fortschritte derselben gegenüber dem Altertume sehr unbedeutende, wenn auch immer neue Materialien von der Chemie herbeigebracht werden. In unserer nasenunbegabten Zeit scheint durch Tabak in Mund und Nase bei Männlein und auch Weiblein der Sinn für höhere Geruchsgenüsse geschwunden zu sein; das zeigt wenigstens die geringe Anerkennung, deren sich die Parfümerie heute erfreut, die nur noch beim weiblichen Geschlechte etwas Würdigung findet. Ohne Interesse aber kann auch die Riechkunst nicht gedeihen, für die man eine Geruchsskala aufgestellt hat, in dem jeder einzelne Duft einem Ton in der Tonleiter entsprach, und aus welcher nach den Regeln der Harmonie und Geschmackslehre Geruchskompositionen geschaffen werden sollten. Die Teilnahmlosigkeit unserer modernen Nase hat solche Versuche, zum Kummer Berghs, scheitern lassen und alle Geruchssymphonien und Geruchssonaten sind leider im Keime erstickt worden.

Die Parfümerie galt im Altertum als eine höchst beachtenswerte Kunst, wie uns Horaz lehrt, der in einer seiner Oden für ein Onyxfläschchen voll Narde

ein Fuder edelsten und seltensten Weines aus der berühmten Kellerei der Gebrüder Sulpicius bietet, ein Zeichen, in welchem Werte die Narde als Wohlgeruch damals stand und wie sie tatsächlich mit Gold aufgewogen wurde. Im Altertum dienten die Wohlgerüche weit mehr den Männern als der Frau, da mit ihnen etwas Heiliges verknüpft war. Das zeigt die ehrwürdige Parfümeriekunst der Israeliten, wo nur den Priestern die Anfertigung von Wohlgerüchen und Räucherwerk zustand. Ja sogar das Rezept ist auf uns gekommen, das Moses selbst für das heilige Öl angegeben hat; es bestand aus Myrrhen, Kalmus, Kassia, Zinamet und Öl vom Ölbaum. Die drei Weisen aus fernen Landen brachten dem Jesuskinde Wohlgerüche als Gabe dar, kostbarste Myrrhen und Weihrauch; und die Räucherungen, wie sie heute noch die katholische Kirche vornimmt, sind sicher ein Überbleibsel aus den ältesten Zeiten, als die Bundeslade gesalbt wurde.

Bei den prunkenden Mälern der Griechen und der Römer wurde Rauchwerk verbrannt, wie die zahllosen Räucherlämpchen und Räucherschalen beweisen, die uns erhalten geblieben sind. Die verfeinerten Athener gingen sogar so weit, jeden Teil des Körpers für sich mit einem besonderen Parfüm einzureiben, so das Gesicht mit Palmöl, die Arme mit einem Balsam aus Minze, die Haare mit einer Essenz aus Majoran, Kinn und Nacken dagegen mit Feldthymian. Den höchsten Grad des Parfümerieluxus zeitigte, wie in allem, auch hierin das Rom der Kaiserzeit, wo Nero der Heftigkeit seines unechten Schmerzes über den Tod der Poppaea dadurch Ausdruck verlieh, daß er am Tage ihrer Bestattung mehr Räucherwerk

verbrennen ließ, als ganz Arabien, die Heimat der Wohlgerüche des Altertums, in einem Jahre hervorzubringen vermochte. Arabiens ganzer Handel mit Indien, Kleinasien, Ägypten auf der einen, und dem Abendlande auf der anderen Seite, von dessen Großartigkeit die Reste der Straßen noch heute zeugen, hatte in Spezereien seinen Hauptartikel, den erst das Christentum mit seiner düsteren Askese und seiner Predigt der Einfachheit einschlummern ließ.

Es folgte infolgedessen in den Zeiten der Karolinger und Hohenstaufen, durch das Ende des Mittelalters und die Zeit der Reformation eine auffallende Ernüchterung des Geruchssinnes, bis die französischen Könige der Nase wieder ihr Recht werden ließen und damit der Parfümerie neue Anregungen und neues Leben verliehen. Wie so häufig nach einem Stillstand folgte ein Aufschwung, der in seiner Raffiniertheit der Geruchsgenüsse zur Ausartung führte, während die französischen Parfümeure selbst ihren Ruf behielten und noch heute, ob mit Recht oder mit Unrecht, als Meister in der Bereitung von Wohlgerüchen gelten.

An ihren Gerüchen sollt ihr sie erkennen, möchte man das Wort verkehren, das die Menschen an ihren Werken erkennen läßt; denn es ist unzweifelhaft, daß sich Rasse und Art, Temperament und Charakter einer Frau zum Teil aus dem Geruche erkennen lassen, den sie natürlich oder künstlich um sich verbreitet.

Während Napoleon, wie erwähnt, die Wohlgerüche bei Frauen haßte, ist es von großen Männern und Frauen aller Zeiten bekannt, daß sie den Parfüms ganz außerordentlich zugetan waren; wir wissen dies von Ludwig XV., der sich mit Vorliebe in einer duftgeschwängerten Atmosphäre aufhielt, und von Riche-

lieu, der als Gast des Herzogs von Braunschweig in den von ihm bewohnten Gemächern einen derartigen Moschusgeruch zurückließ, daß die Herzogin Wochen gebrauchte, um die Räume wieder bewohnbar zu machen.

Flaubert hängt seiner Solambo parfümierte Ohrgehänge in die Ohren, und Judith schüttet über ihre Kleidung Arabiens Wohlgerüche, bevor sie das Zelt des Holofernes betritt. „The winds were love-sick", sagt der Dichter von den Düften, die den Segeln des Schiffes entströmten, mit welchem Kleopatra dem Mark Anton entgegenfuhr. Die Römerinnen schwelgten in Jasminbädern und die Frauen der Kreuzritter im Dufte von Moschus und Ambra, die die Heimkehrenden aus dem Orient mitgebracht hatten und als oiselets de Chypre, als bunte parfümgefüllte Stoffvögelchen in den Räumen aufhängten. La cour parfumée war der Hof Ludwigs XV. mit jenen zarten Frauen des Rokoko, die Ilse Linden selbst als „kapriziösen Duft" bezeichnet, voran Madame Pompadour, die alljährlich eine halbe Million Franken zu den Parfümeuren trug.

Die französische Revolution tötete die alte Parfümkunst, die erst in unserer Zeit wieder ihre ästhetische Auferstehung feiert.

Von den Hohenzollern ist es bekannt, daß sie in ihrer straffen Soldatennatur nicht allzuviel übrig haben für die Gerüche Arabiens und Frankreichs, da der greise Kaiser Wilhelm ausschließlich Eau de Cologne von Johann Maria Farina gegenüber dem Jülichsplatz benutzte und jedes andere Odeur durchaus vermied. Kaiserin Augusta benutzte mit Vorliebe ein englisches Parfüm aus der Myrtenblume, während sie ihre Gemächer mit Eau de Lavende ambrée durchduften ließ.

Damals galt die englische Sitte des Zimmerparfümierens bei uns noch als eine ganz besondere Raffiniertheit, abgesehen von den ekelhaften Räucherkerzchen, mit denen geschmacklose Leute ihre Zimmerluft verpesteten, da man den Gebrauch der japanischen Räucherwaren noch zu wenig kannte.

Die Raumparfüms werden heute durch kleinere oder größere Sprays zum Blasen und zum Spritzen verstäubt, indem man neben Blumengerüchen von Maiglöckchen, Heliotrop, Veilchen und Flieder den Koniferengeist verwendet oder den Zypressengeist Verol und die sogenannte orientalische Räucheressenz, die auf Platinkugellampen zur Verdampfung gebracht wird. Als ein recht vielseitiges Luftparfüm wird Ozolin angepriesen, das eine antiseptische, aromatisch riechende mit ätherischen Ölen gesättigte Flüssigkeit darstellt, welche die Fähigkeit besitzen soll, die Luft zu ozonisieren, zu parfümieren und zu desinfizieren. Das heute unter dem Namen Old English Lavendel Water käufliche Zimmerparfüm der verstorbenen Kaiserin Augusta hat einen recht brauchbaren Konkurrenten gefunden, in dem Eau de Vie Lavende double d'Ambrée, das von der Berliner Firma Kopp & Joseph vertrieben wird.

Der heimgegangene Kaiser Friedrich hatte eine besondere Neigung für Eau de fleur d'Orange und den Extrakt der Verbena, die Kaiserin Viktoria und Charlotte von Meiningen dagegen nur für Atkinsons seinerzeit sehr gesuchten Sandringham, dessen Name — der des englischen Königsschlosses — schon für seine Beliebtheit in der englischen Herrscherfamilie spricht. Unsere Kaiserin läßt ihre Räume mit aromatisiertem Eau de Cologne durchduften, während ihr Lieblingsparfüm das aus frisch gemachtem Heu hergestellte

New mown hay ist. Prinzessin Friedrich Karl wechselte zwischen weißer Rose und Reseda ab, während der eiserne Kanzler neben ungeheuren Mengen kölnischen Wassers nur noch Eau de Portugal bevorzugte.

Wer sich aber der Alchimie der Wohlgerüche in seinen Mußestunden hingeben will und damit eine Kunst wieder aufnimmt, die vor Jahrhunderten alle Hausfrauen mehr oder weniger beherrschten, der kann sich, wenn er den praktischeren und billigeren Kauf der Wohlgerüche nicht vorziehen sollte, beispielsweise konzentrierte Eau de Cologne herstellen aus: 15 g Zimmtöl, 30 Moschustinktur, 45 Nelkenöl, 45 Zitronenöl, 45 Perubalsam, 60 Lavendelöl, 120 Bergamottöl, 600 Alkohol (90%). Eau de Lavende d'Ambrée enthält: 4 Teile Sprit, 16 Nelkenöl, 33 Bergamottöl, 100 Lavendelöl, 16 Portugalöl, 50 Veilchentinktur, 4 Benzoetinktur, 4 Storaxtinktur, 8 Moschustinktur, 4 Ambratinktur, 1 Wasser, 16 Zuckerkuleur.

Ich möchte behaupten, daß die deutschen Parfümeriekünstler den französischen durchaus nicht nachstehen, sowohl was die Erzeugung der Extrakte angeht, wie auch die Komposition der Buketts; ja, in neuester Zeit ist der deutschen Chemie die Darstellung von Parfümerieextrakten gelungen, die nicht nur mit denen von Grasse, von Cannes, Nizza, Mentone, Montpellier und Nimes wetteifern können, sondern die sie sogar durch die Güte ihrer Gerüche ebenso übertreffen, wie durch ihren erheblich billigeren Preis, so daß die größten Parfümeriefabriken Frankreichs sich gezwungen sahen, ihre Naturextrakte mindestens mit den chemischen zu mischen, um der Konkurrenz auf dem Weltmarkte begegnen zu können.

Darüber kann jedoch ein Zweifel nicht bestehen,

daß die Franzosen, wie Coty, Pinaud, Houbigant, Agnal, Delettrez, Gellé-Frères, Legrand, Lanthéric, Roger & Gallet, Piver und Lubin ihre Parfüms besser aufzumachen verstehen und sich schon dadurch und durch die bei weitem höheren Preise, als die der deutschen Parfüms, bei der Damenwelt einen suggestiven Erfolg sichern.

Aber die englischen und amerikanischen Parfüms stehen in der Gunst des Publikums über den deutschen Erzeugnissen nicht durch ihre Güte, sondern nur noch durch ihren Namen und die Sucht unserer Landsleute, nicht zum wenigsten unserer Damen, das Ausländische zu bevorzugen.

Unsere Eau de Cologne ist in der ganzen Welt zu Hause und auch von der russischen, die französischen Ursprungs ist, nicht verdrängt worden, und Johann Maria Farina und 4711, von Muehlens fabriziert, können sich sicher noch lange Zeit auf dem Weltmarkte behaupten, ebenso wie die Fabrikate von Dralle, von Schwarzlose, von Gustav Lohse, von Wolff & Sohn, sowie von Jünger & Gebhardt, die nur vom Auslande zu kommen brauchten, um als das Non plus ultra aller Wohlgerüche gepriesen zu werden.

Der gute kerndeutsche Turnvater Jahn hat verächtlich die Pomade als Kennzeichen der Franzosen bezeichnet, aber der Vater dieses Toilettemittels ist der Germane selbst, mit dessen Pomade sich, wie Ovid und Plinius uns überlieferten, die römischen Elegants salbten, wie sie auch mit deutscher Seife wuschen; und auch heute noch erfüllen die deutschen Parfümeriefabrikate, wenn auch als Bluff unter französischen und englischen Namen, die fernsten Weltteile mit ihrem Duft und werden dort wie hier mit „Kennernasen“ weit über

die deutschen Erzeugnisse gestellt, die sie selbst, wenn auch maskiert, sind.

Alles was in der Natur und Technik riecht, alles das ist auch geeignet und wird auch verwendet zur Herstellung von Gerüchen jeder Art und jeden Geschmackes, vom Fliederduft bis zum Juchtenleder.

Und wahrlich, meine Damen, Sie würden staunen, wenn Sie ahnten, aus welchen Stoffen die herrlichen Gerüche gezogen werden können, von Benzin angefangen, dem wir bitteres Mandelöl abgewinnen, der ranzigen Butter, welche die köstlichsten Fruchtessenzen gibt, und dem Terpentinöl, das innerlich genommen, dem Urin deutlichen Veilchenduft verleiht, während es sonst zur Quelle eines Rosenduftes wird, der dem echten in keiner Hinsicht nachsteht. Die Entleerungen des Pottwales geben uns den kostbaren Ambraduft, das Sekret der Geschlechtsdrüsen des Moschustieres den Moschus, während aus dem Pflanzenreich zahllose täglich im Gebrauch befindliche Riechstoffe stammen. Darin liegt ein großes Rätsel der Natur, sagt Bergh, daß die abscheulichsten Gerüche sich chemisch so nahestehend verhalten zu den herrlichsten Wohlgerüchen, nur durch kleine Verschiebung der Elemente und ihre Kombination in verschiedenen Verhältnissen bedingt.

Die Natur ist erfindungsreich und freigebig zugleich, indem sie die ätherischen Öle schafft und Harze und Balsame bildet, in welchen schon Wärme die Stoffe wundersam umwandelt. Die Wärme spielt überhaupt eine große Rolle in der Chemie der Wohlgerüche, wie wir ja aus der Macht der Sonnenwärme erkennen, die in nördlichen Gegenden nicht stark genug ist, viel wohlriechende Pflanzen treiben zu lassen,

während in den Sonnenländern und in den Tropen Wohlgerüche herrlichster Art sprießen. Cannes allein liefert ungefähr 210 000 kg Orangeblüten, 12 000 kg Veilchen und 50 000 kg Akazienblüten, während die bedeutendste Parfümeriefabrik der Stadt Cannes im Jahre 70 000 kg Orangeblüten, 16 000 kg Jasmin, 10 000 kg Veilchen und 8000 kg Tuberosen verarbeitet. Dabei werden in geringerem Maße noch angebaut Iris, Spieke, Hyazinthen, Narzissen, Reseda, Levkoie, Anis, Kirschlorbeer, Thymian, Basilikum, Zitronenkraut, Wacholder und Patschulikraut und zwar in der eigentümlichen Art der Bewirtschaftung durch das Kolonentum, der Halbscheidewirtschaft, oder Metayage genannt.

Dabei stellt der Eigentümer des Bodens das Areal, sowie dessen erste Bearbeitung und Bestellung nebst Geräten und einem Zugtier, meist einem Pferde, das er auch zu füttern hat, während der Kolone oder Pachtgärtner nur die Pflege und Ernte der Produkte übernimmt, deren Erlös er mit dem Eigentümer teilt. Unter den Parfümeriepflanzen nimmt die Rose den ersten Rang ein, deren Kultur in der europäischen Türkei, in Anatolien, Bulgarien, in Indien und Persien betrieben wird. Das beste Rosenöl liefert Kassaulyk, das 1873 auf 600000 und 1881 auf 400000 Metikal Rosenöl kam, wobei eine Metikal mit 4,8 g zu berechnen ist. Dort wachsen die Rosen in regellosen Büschen; die gefüllten Rosen in der Provence und die auf den Rosenfeldern von Grasse sind die gesuchtesten, sie werden als Mairose oder Zentifolie, als Vierjahrzeitrose und als Blume der Provence gezüchtet und sind im Mai zur Ernte fertig. Während aber das Rosenöl wie die meisten Parfümerieprodukte direkt an Ort

und Stelle, hauptsächlich in Bulgarien bereitet wird, fabriziert der Süden Frankreichs im wesentlichen Rosenwasser, wovon das Kilo in bester Qualität auf 1800 bis 2000 Franken zu stehen kommt.

In Deutschland ist man in der Verwertung der Rosenblätter schon praktischeren und einträglicheren Spuren nachgegangen, besonders in der Maingegend; hier bringt die Firma Schultheiß in Steinfurth 100000 Rosenstöcke jährlich auf ihrer Plantage zur Veredelung und findet den Hauptabsatz ihrer Rosenblätter bei der Tabakindustrie, wo sie besonders zur Veredelung der Offenbacher Schnupftabake dienen, die dazu jährlich ca. 1000 kg Rosenblätter verbrauchen.

Das Land der Auswahl der besten Rohmaterialien für Wohlgerüche ist Frankreich, das mit seinen Blumenextrakten die des Orients, wie die Italiens und Deutschlands bei weitem übertrifft.

Alle Blumenbuketts, Wässer und Essenzen werden durch Alkohol gewonnen, wobei die Herkunft desselben von erheblicher Bedeutung sein kann, ob von Kartoffel, Wein, Korn oder Rüben; so bringt beispielsweise der Rüben- oder Kornspiritus den Ambra, Moschus und Veilchen zur Entwicklung des höchsten Wohlgeruchs, während unsere Eau de Cologne wieder nur aus Weinspiritus bereitet werden kann.

Die feinste Marke von dieser wird nach Bergh so dargestellt, daß die Zitronensäure zuerst mit dem Weingeist gemischt wird und dann der destillierten Mischung erst das Neroli-Petal und dann das Neroli-Bigarade und das Rosmarinöl zugetan wird.

Einen neuen Weg beschritt Vincent in Paris, indem er das gereinigte Chlormethyl zur Gewinnung von Blumenparfüm verwendete, die sich so ausgiebig ge-

stalten läßt, daß es Vincent gelingt, täglich 1000 kg Blüten zu verarbeiten.

Jeder Mensch, das sahen wir an den angezogenen Beispielen, hat seine eigene Nase. Und wie eine feine, geübte und unbeeinflußte Zunge das Kapital des Weinküfers ist, so ist eine feine und geschulte Nase das Haupterfordernis für den Bukettfabrikanten, der, gegenüber dem weniger verantwortlichen Duftextrakterzeuger, den wahren Parfümeriekünstler darstellt.

„Der Blumen Rache" hat der schlechte Parfümeur zu fürchten, aber mehr noch die wechselnde Gunst und den wechselnden Geschmack des Publikums, dem er mit seiner einen und einzigen Nase gerecht werden muß. Er muß herausfühlen, ob dies oder jenes Parfüm diese oder jene blonde oder schwarze Frau kleidet, ob es als Taschentuchparfüm in Frage kommt, oder als Hand- oder Körperparfüm, als Ballgeruch oder Trauerduft, ob es lieblich und erfrischend sein soll, oder streng und würdig, ob leicht und sinnlich, oder schwermütig und keusch.

Der liebliche, dezente Duft der Reseda und Veilchen führt uns in den Busch an den plätschernden Bach, auf die grüne, lachende Wiese; die schönen Kinder des Waldes, die fleurs de bois, zeigen uns die Heide, über Geranium und Nelkenbeet schreiten wir in die Laube des Jasmin, — nur noch einen Schritt, und wir stehen mitten auf den weiten Rosenfeldern des Orients und saugen die einschmeichelnden Wohlgerüche in vollen Zügen ein. Unter blühenden Akazien träumend den berauschenden Düften gefangen gegeben, müssen wir bei dem plötzlich auf uns eindringenden betäubenden Gerüchen des Zauberlandes Indien noch einmal unsere Kraft zu verzweifeltem Widerstande

zusammenraffen. Aber vergebens. Wir beginnen zu ermatten und Ambra, Patschuli, Datura, Moschus verwirren vollends unsere Sinne. Durch ein Riechfläschchen mit Ammoniaksalz stärkt man uns zur Rückreise. An Myrten und Oleander vorüber, durch den Zedernwald des Libanon, durch den Garten Italiens mit seinem Orange- und Mandelblütenduft, gehts der Heimat zu, deren Nähe der Duft des Heubuketts uns ahnen läßt, bis wir unter Eßbukett, Jockeiklub und Eau de Cologne uns zu Hause dem neuen Blumenstrauß der Illusion Dralle hingeben.“ —

Wie man nun Duft und Aroma konserviert und diese leichtbeschwingten Duftstoffe festhält, lehrt die kosmetische Materialienkunde, in welche wir an der Hand von Koller einen Blick werfen müssen.

Der Techniker der Kosmetik muß danach streben, seinem Fabrikate eine gewisse Stetigkeit, eine gewisse Dauer zu verleihen, unbeirrt von den Schwierigkeiten, welche sich ihm dabei entgegenstellen.

Die Wege zur Darstellung der Riechstoffe sind mannigfaltige und von der Wahl des Materials abhängig, wobei es nicht darauf ankommt, billig oder teuer herzustellen, ausgiebig oder nicht ausgiebig; sondern der Wert liegt vor allem darin, einen reinen und feinen Duft von gewisser Stetigkeit zu erhalten, der durch irgendwelche Beimengungen nicht nachteilig beeinflußt wird.

So ergeben sich mehrere Arten des Vorgehens bei der Gewinnung der Riechstoffe durch Pressung, Destillation und Mazeration, durch Absorption, Verduftung und Extraktion. Die Pressungsmethode versagt im Kleinbetriebe und ist nur bei wenigen Substanzen verwendbar, während die Destillation verbreitet und

auf eine große Menge von Substanzen anwendbar ist. Das Mazerationsverfahren steht in Frankreich in Übung und gründet sich darauf, daß Fette mit großer Begierde Riechstoffe an sich ziehen und sie zum größten Teile an sehr starken Weingeist abgeben. Auch bei der Enfleurage, der Methode der Verduftung und Absorption, kommt diese Fähigkeit des Fettes in Frage, indem die Behandlung der Blüten mit dem Fette bei gewöhnlicher Temperatur stattfindet. Die Extraktionsmethode gründet sich auf die Eigenschaft gewisser Stoffe wie Chloroform, Petroleumäther und Schwefelkohlenstoff, aus Blüten die wohlriechenden Stoffe in sehr kurzer Zeit auszuziehen, sich bei leichtem Erwärmen zu verflüchtigen und die reinen Riechstoffe zurückzulassen.

Bei der Herstellung von Parfüms können die einzelnen Parfümtöne leicht und einfach dargestellt werden, wie Soxleth das zeigte, der aus einer Mischung von Perubalsam mit Spuren von Karbolsäure den Geruch von Biebergeil, und aus Essigäther mit Spuren von Nelkenöl täuschend den frischer Erdbeeren nachahmte. So gewinnt man den Geruch von frischen Pappelknospen durch Mischen von alkoholgelöstem Guajakharz mit Lavendelharz, während eine alkoholische Rosenöllösung mit Spuren von Patschulitinktur den bekannten Whiterosegeruch gibt und Rosenöl mit Spuren von Moschustinktur den Geruch der Moosrose. Durch Mischen von Ylangextrakt mit Spuren von Kardamomtinktur erhält man den täuschendsten Maiglöckchengeruch, durch Terpentinöl mit Mischungen von Ylang und Linaloë tadellosen Fliederextrakt.

Starke Gerüche, wie die Engländer sie lieben, gewinnt man durch Zusatz von Ambra, Moschus, Styrax,

Benzoe, Kumarin und Patschuli, von denen das Kumarin ebenso billig chemisch hergestellt wird wie Heliotropin, Vanillin, Nerolin und Terpentinöl, die sehr geeignet sind zur Herstellung von Extrakten und Phantasiegerüchen, während man den Geruch ätherischer Öle in Lösung dadurch haltbar macht, daß man frische heiße Milch in entsprechender Menge zusetzt, deren geringer Gehalt an Butterfett ausreicht, das Aroma festzuhalten.

Von den Materialien, welche für die Kosmetik von Bedeutung sind, unterscheiden wir drei Gruppen, nämlich die chemischen, die tierischen Stoffe und die Fette und Öle.

Äther, Alkohol und Chloroform, Benzoesäure, Benzin, Benzol und Ammoniak werden in gleicher Weise verwendet, wie Bittermandelöl, Borax, Kumarin, das sich in den Tonkabohnen und in den Blüten des Steinklees findet, Essigsäure, Nitrobenzol, Ananas-, Äpfel-, Birn-, Salpeter- und Essigäther und Glyzerin, Stärkemehl, Menthol und Thymol, Zinnoxyd, und wie die Stoffe sonst noch heißen mögen.

Von den tierischen Stoffen stammt das Ambra von Seetieren und gilt als Gallen- oder Darmstein des Pottwales, ein Stoff, den man auf den tropischen Meeren schwimmend findet, während das Biebergeil sich in birnenförmigen Beuteln am Bauche des Tieres sammelt, und zwar beim Männchen wie beim Weibchen, und als kanadisches und sibirisches Kastoreum (Castor L.) in den Handel kommt. Ähnlich entstammt der Moschus von einem hirschartigen Tiere von der Größe einer Ziege und ist als das Sekret der Geschlechtsdrüse des männlichen Tieres anzusehen, das sich in einem Drüsenapparat absondert. Künstlich wird der

Moschus nach Bauer durch Toluol hergestellt, neben einem anderen Verfahren, das dazu Terpentinöl mit Erfolg anwendet. Zibeth liefern die Viverraarten, ein katzen- und marderähnliches Raubtier, das in Asien und Afrika heimisch ist, wo die Zibethkatze und Muskusratte, Männchen und Weibchen, in einer Doppeldrüse den Riechstoff aufspeichern. Koschenille oder Karmin besteht aus den getrockneten Leibern der weiblichen trächtigen Schildlaus und kommt in Form erbsengroßer Körnchen in den Handel.

Von den kosmetischen Ölen und Fetten seien aus der großen Anzahl nur einige der bekanntesten hervorgehoben und in ihrer Art kurz gekennzeichnet.

Das Bergamottöl stammt aus den Früchteschalen der italienischen Zitrone Bergamia und kommt als bestes von Messina aus zum Versand. Das Juchten- oder Birkenteeröl wird bei der trockenen Destillation des Holzes gewonnen, während das Bittermandelöl und das Zitronenöl ebenso den Früchten entstammen, deren Namen sie tragen, wie das Eukalyptus-, Lavendel-, Pfefferminz- und Nelkenöl. Camphor stammt von dem Camphorbaume und kommt als Rohware nach Japan und Amerika, von wo er raffiniert auf den europäischen Markt gelangt. Das Patschuliöl ist ein ätherisches Öl, das aus den Zweigen von Pogostimum Patschouli in Ostindien stammt, das Wacholderöl aus den Früchten von Juniperus communis und das Ylang-Ylangöl aus Onona odoratissima, einer auf den Philippinen einheimischen Pflanze, die von Manila her ausgeführt wird. Zimmtöl, Süßmandelöl, Rosmarinöl, Olivenöl verraten ja selbst ihre Herkunft und werden durch exakte chemische Prüfungen vor Fälschungen bewahrt.

Von den Fetten stellt sich Wallrath als eine feste,

perlmutterglänzende Masse dar, die keinen Fettfleck erzeugt. Das Schweinefett ist ja bekannt in seinen Eigenschaften, während das Paraffin als hartes und weiches Paraffin in Verwendung ist. Storax und Perubalsam sind ihrer Herkunft nach Baumprodukte, wogegen sich Benzoe als ein Weichharz darstellt, das im tropischen Asien daheim ist.

Das Vaseline ist das letzte Produkt der Destillation der Petroleumrückstände und kommt in gelblicher und weißer Farbe im Handel vor. Es ist geruch- und geschmacklos, scheint in dünnen Schichten durch und wird niemals ranzig, Eigenschaften, die dem Vaseline seine ausgedehnte Anwendungsmöglichkeit geben. Von der Haut wird es, im Gegensatz zu vegetabilischen und tierischen Fetten, nicht absorbiert. Das Lanolin ist ein gereinigtes Wollfett, das als Salbengrundlage dient, da es bei 49 Grad Celsius bis 105% Wasser aufzunehmen vermag, was ihm auch seine Verwendung in der Fabrikation von Seifen einträgt. Dem Lanolin nahe steht als wollfettfreie Salbengrundlage nach Unna das Eucerin und das Mattan desselben Arztes, dessen Präparate trotz ihres Fettgehaltes von 45% nicht glänzen. Das Mitin, eine nach Jeßner hergestellte Salbengrundlage, stellt eine flüssige Emulsion einer Wollfettmischung dar, die durch Überfettung salbenartig gemacht ist und sich ebenso, wie Eucerin und Mattan, mehr und mehr einzubürgern beginnt.

Damit ist uns ein Blick vergönnt gewesen in die Werkstatt der Kosmetik, die aus diesen Materialien und ihren Abzweigungen und Kombinationen alle die Mittel herstellt, die wir als allgemeine kosmetische Mittel später zu betrachten haben.

DREIUNDZWANZIGSTES KAPITEL

KOSMETIK IM HANDEL UND IN DER REKLAME

Wo der Mensch irgendeinem äußeren Teilchen seines Körpers eine besondere Bezeichnung gibt, von den Haaren bis zu den Zehen, steht ihm die Warenkosmetik zur Seite, die für jeden Schaden und für jedes Mängelchen ein Mittel oder ein Mittelchen besitzt; mag dies nun wirksam oder unwirksam sein, die Hauptsache bleibt, daß die Käufer an dasselbe solange glauben, bis sie ihr Glaube wieder einem neuen zuführt. Und Frauen glauben eben noch an Zeichen und Wunder, wenn es gilt in den Jungbrunnen der modernen Kosmetik zu steigen, die ihre Allheilmittel in den Reklamen und Anpreisungen mit solcher Überzeugungskraft und unter Beimischung gelehrten oder halbgelehrten Beiwerkes zur Geltung zu bringen weiß, daß die Frauen für einen reißenden Absatz der meist recht teuren Balsame, Salben, Pasten, Wasser und Essenzen „unentwegt“ sorgen.

Vor mir liegen zwei seltene Bücher, die einen Einblick vergönnen in die Kosmetik vergangener Tage. Es ist die Magia naturalis, das Kunst- und Wunderbuch von 1610, das den hochgelahrten Herrn Hildebrand Wolffgang Gebsens zum Verfasser hat und den Grafen zu Gleichen-Spiegelberg zu Pyrmont zugeeignet ist.

Die Mittel darin sind recht kurios und die Schäden, für die sie zum Teil angepriesen werden, sind nach unseren Begriffen noch eigenartiger. So / empfiehlt Herr Wolffgang Gebsens / um den Jungfrauen zu verhüten / daß sie nicht große Brüste bekommen: Nimm das Kraut Wunscherling Citura genandt / zerstoße es / mische Essig darunter / und lege es auf die Brüste. — Ein gleich daran anschließendes Rezept der Nonnen und Klosterjungfrauen, das den Teufel des Fleisches von ihnen fernhalte, gehört nicht hierher, um so weniger als ich von seiner Wirksamkeit nicht unbedingt überzeugt bin. Vielleicht aber wird mal ein Versuch gemacht, weiche und hängende Brüste hart zu machen: Nimm Lett*) Eyerklar / unzeitige Galläpfel / Mastix / Weyrauch / ana**) / Stosse es und mische darunter warmen Essig / leg es auf die Brüste / eine Nachtlang! Und da, wo es vonnöten / magst du es wiederumb zum andern oder dritten mal auflegen. — Man schreibt / daß die Brüste der Weiber / bevoraus der Jungfrauwen / eine wunderbarliche Verwandschaft mit den Seidenwürmern haben sollen. Denn wenn man die Seidenwuermer***) in ein Zindel oder subtil seiden Tüchlein bindet / und dieselbe einer Jungfrau zwischen die Brust leget / daß sie des orts eine weile erwärmet werde / so kriechen lebendige Seidenwuerm drauß. So sollen auch etlich zwischen ihren Brüsten junge Hühner ausgebrütet haben. Wie auch das Gürtel / das eine Jungfrau an ihrem Leibe trägt / einem Pferde / das nicht stallen kann / heilsam ist / und den Stall befördert.

Ich bin so überzeugt, daß meine Leserinnen ihren

*) Lett = lauter. **) ana = zu gleichen Teilen. ***) Gemeint sind Raupen.

Busen weder zur Seidenraupenzucht noch zur Hühnerbrutanstalt hergeben werden, so wenig, als sie ihre modernen und kostbaren Gürtel, selbst nicht nach Ablösung der schönen Schlösser, den Pferden zur Lösung von ihres Leibes Notdurft umgürten werden, so daß ich es ruhig wage, noch einige kosmetische Vorschläge meines Gewährsmannes anzuführen.

Wie man die Haar / als das öberste / und erste theil / und zierde der Menschen auff allerley Farben färben soll. „Haar goldfarb zu färben. Nimm Alumen feci anderthalb Pfund / koche es in 20 Pfund Wassers / bis der dritte theil eingesotten / danach seie es / mische darunter 12 Lot Venedische Seife / süß Mandelöle / ana / 2 lot / temperir es alles fast wol durcheinander / darnach setz es an die Sonne 15 Tage lang / oder länger / und rühre bisweilen umb. Wenn du es wilt gebrauchen / nimm eine halbe Schüssel voll davon / laß es oberm Wasser warm werden / schmiere damit das Haar mit einem Schwamm an der Sonnen / Und wann es trucken worden, schmiere es wiederumb / und wenn du es einmal oder sechs getan / wasche das Haupt mit Laugen. Darnach, wenn das Haar wieder trucken worden / schmiere es mit süßem Mandelöle / mit Eydotteröle / so wird es schön wie Gold.“

Mein ausgezeichneter Kollege empfiehlt dann noch: Ein Öl / die Haar goldfarb und das Angesicht klar und glat zu machen / ein Wasser / das Haar lang / gelb / glänzlicht / und das Angesicht schön zu machen / ein Öl / das Haar gelb zu machen / Haar roth zu machen / grawe oder weiße Haare roth zu machen / Haar weiß zu machen. Item / schöne Haar zeugen / und die Milben darin zuvertreiben / Haar schwartz zu färben / grawe Haare mit einer Salben schwartz zu

machen / Haar auf allerley Farben zu färben / Haar krauß zu machen / Barth und Haar wachsen zu machen / Haar wachsen zu machen / an welchen Ort du wilt. —

Das letzte Rezept möchte ich noch verraten, damit mir kein Vorwurf daraus entsteht, daß ich den Damen verschwiegen hätte, wie sie die Glatzen ihrer Gatten wieder behaaren können.

Nimm itzt gedachter Eidexen oder Meerfrösche / schneid ihnen die koepff und schwentz ab / doerre sie in einem Backofen / stoße sie zu Pulver / mische darunter Eyeroel / schmiere die kahle statt darmit / so gewinnest du daselbst in kurzer Zeit Haar.

Einfacher sind einige andere Vorschriften, die nicht gerade Meerfrösche erfordern, aber immerhin stark an die Hexenküche im Faust gemahnen:

Item / nimm Ebereisenkraut / zu aschen gebrannt / und mit Wunderbaum / oder Rettichöl vermengt und auch das Kinn damit bestrichen / ist gut für das Haar ausfallen / macht den Barth sehr und schnell wachsen.

Aber, meine Damen, wenn diese vorzüglichen Mittel unbegreiflicherweise nicht helfen sollten und Sie darob Traurigkeit und Mißmut erfaßt, so folgen Sie unserem Gewährsmann weiter und essen Sie Storchenschnabel mit Rauten gepulvert auf Brot, wodurch das Herz gestärkt und jeder traurige Mensch fröhlich gemacht wird.

Daß die Hausalchimie und Arzneikunst lange Zeit in allen Ständen geübt wurde, wo sich der Bauer sein Vieh selbst kurieren mußte und die Scharlatans, die ihre Mittel auf den Märkten feilboten, nur von Zeit zu Zeit die Dörfer und kleineren Ortschaften aufsuchten, ist einleuchtend. Daher vererbten sich auch Mittel

und Rezepte — wir sahen das schon beim Kummerfeldschen Gesichtswasser — von Geschlecht zu Geschlecht, wurden sorgsam gesammelt, als geheimer Familien- und Wunderschatz behütet und nur besonders Bevorzugten überlassen. Fürstinnen und edle Damen, Bürgers- und Bauersfrauen trieben diese Hausmedizin, die — wie Hovorka und Kornfeld in „Vergleichende Volksmedizin" sich ausdrücken — die ganze politische und Religionsgeschichte der Völker, Kunst und Literatur in diesem Zauberworte Volksmedizin wiederspiegelt.

Von den Rhizotomen, den ersten Sammlern und Kennern von Arzneikräutern, und den weisen Frauen der Edda, welche Altes und Erprobtes zu melden wissen, bis zu den Hexen, welche in der Narkose mit Teufeln buhlen und Gifte und Liebestränke brauen und bis zu dem Hirten, der ärztliche Ratschläge erteilt, zum Meister Hämmerlein, der heilkundig ist, und zur Großmutter, welche in den Wald geht, um Heilkräuter für das kranke Enkelkind zu suchen, ziehen sich unzählige Fäden. So kann es uns auch nicht wundernehmen, daß Eleonora Maria Rosalia, Herzogin zu Troppau, Fürstin von Lichtenstein und Gräfin zu Adelsberg nach einem Erlaß Kaiser Karls VI. vom 18. August 1740 ein Buch in die Welt sandte, das noch heute unter dem Titel „Freiwillig aufgesprungener Granatapfel des christlichen Samariters" usw. eine literarische und medizinische Kuriosität ist, die einen Einblick gewährt in den ungeheuren Arznei- und Mittelschatz, mit dem man dazumal gegen den menschlichen Leib und seine Gebresten vorging.

Im vorigen Kapitel hatten wir uns einen Überblick verschafft über die Materialien, die die moderne Kosmetik zum Teile zu ihren Präparaten verwendet, denen

ich mich nun selbst zuwenden will, soweit dies Art und Raum meines Buches zuläßt.

Man kann die Mittel der Kosmetik natürlich einteilen nach ihrer Anwendung, und von Haarmitteln, von Hautmitteln, von Nagelmitteln und von Parfüms und Seifen handeln; oder man kann sie einteilen in allgemeine kosmetische Mittel, wie Mundwasser, Zahnpulver, Enthaarungs-, Haar- und Hautpflegemittel und kosmetische Zusätze, wie es Koller praktisch und übersichtlich tut, neben den kosmetischen Spezialitäten und den kosmetischen Geheimmitteln; oder wir folgen den Handbüchern der modernen Kosmetik von Paschkies, Eichhoff und Joseph und teilen die kosmetischen Stoffe chemisch-pharmakologisch ein in Fette-, Alkohol-, Glyzerin-, Schwefel-, Salizylsäure-, Borpräparate, Formaldehyd-Balsame und -Harze — Riechstoffe — Reduzierende Mittel — Oxydierende Mittel — Salbengrundlagen — Puder und Schminken — Pasten, Hautdecken, Kühlsalben — Häutchenbildende Mittel — Depilatorien (Enthaarungsmittel) — Schleifmittel — Depigmentierende Mittel.

Das ist die Einteilung von Golodatz in Josephs großem Handbuch der Kosmetik, während das alte bewährte Buch von Paschkies die Mittel bespricht im Anschluß an die örtliche Anwendung, also als Mittel für die Haut, die Haare, die Nägel und den Mund, eine Einteilung, die aus praktischen Gründen und vom Gesichtspunkte des Laien empfehlenswerter und übersichtlicher erscheinen dürfte. Ich denke, daß der praktische Wert einer Kosmetik für Frauen erhöht wird, wenn ich die Mittel der Kosmetik im Anschluß an eine Reihe kosmetischer Leiden durchgehe, unbeschadet dessen, daß Wiederholungen solcher, die schon bei Betrachtung der

einzelnen Körperteile und Körperstellen besprochen wurden, dabei nicht zu umgehen sein werden. Dazu kommt noch für den Hautarzt und medizinischen Kosmetiker, daß er sich nicht ängstlich an die kosmetische Pharmakologie halten wird, sondern daß er kosmetische Hautleiden auch als Hautleiden, also als mögliche Folge anderer Erkrankungen, die sie ja vor allem sind, behandeln muß.

Ich betrachte also zuerst die Haut und ihre kosmetischen Fehler, für deren Behandlung und Beseitigung ich einige Hinweise gebe, die natürlich kein Evangelium bedeuten sollen für meine überzeugten Leserinnen, da bei Hautleiden, mögen sie einfacher oder komplizierter Ursache entspringen, wie erwähnt, stets eine sorgfältige Diagnose notwendig ist, um mit einfachen Mitteln häufig schon zum Ziele zu kommen. Bei den Hautrötungen, die auch mit Schwellungen einhergehen können, wenden wir solche Mittel an, die die erweiterten Blutgefäße der Haut zusammenziehen, die adstringieren sollen, voran den absoluten Alkohol, in den wir rote Hände mehrmals täglich eintauchen, essigsaure Tonerdelösung, ein Eßlöffel auf ein Liter Wasser, schwefelsaures Zink in 1—2prozentiger Lösung, sowie auch Bleiwasser in reichlicher Verdünnung.

Ist eine Trockenbehandlung angezeigt, so nehmen wir entweder das reine Talkum oder einen besser aufsaugenden Puder, wenn die Haut durch Entzündung näßt. Dazu eignen sich vegetabilische Puder, Weizenstärke, Reisstärke, Kartoffelstärke, Pfeilwurzenmehl, Veilchenwurzelpulver, Bärlappsamen, Bohnen- und Erbsenmehl und Salbei; ferner Mineralpuder wie reine Tonerde, die eine außerordentlich austrocknende Fähigkeit besitzt, Magnesiasilikat, Zinkoxyd, Schlemm-

kreide, Kieselgur und animalische Puder, zu denen Sepia und Muschelkalk gehören. Diese Puder wirken einmal rein physikalisch; sie entfalten — nach Unna — schon auf normaler Haut eine Saugwirkung, dadurch, daß der Hornschicht durch Kapillaranziehung Fettteilchen entzogen werden, wodurch wieder eine größere Wasserverdunstung entsteht. Infolgedessen tritt mit einer Abkühlung der Haut eine Leere in den feinen Blutgefäßchen, also eine Anämie, ein. Solchen Pudern kann man natürlich alle möglichen medizinischen Pulver beimengen, von denen Wismut, Xerophorm, Jodoform, Dermatol usw. allgemein bekannt sind und ihrer Wirkungsweise entsprechend verwendet werden. Will man die Puderwirkung verlängern und steigern, so empfiehlt sich Unnas Puderbeutel, ein mit dem Pulver gefülltes Musselinsäckchen, welches durch Binden oder Heftpflaster auf der Hautstelle festgehalten wird.

Das Ekzem ist ein so häufiges Hautleiden und seine Behandlung erfordert so viel Sachkenntnis und Verständnis, daß ich desselben hier nur gedenke, weil es uns in seinen verschiedenen Stadien eine große Reihe der dermatologischen Heilmittel und Heilwege zeigt, die auch für die Kosmetik maßgebend sind und die vor allem Unna und seine Schüler, wie Leistikow, verfolgt und erweitert haben. Das Ekzem ist eine Antwort der Haut auf einen Reiz, der verschiedene Wirkungen hervorrufen kann, wie Hebra nachwies, der die Haut künstlich durch Einreibungen mit Krotonöl zur Entzündung brachte. Dabei ergab sich eine gewisse Gleichförmigkeit der Krankheitserscheinungen, die schließlich beim akuten Ekzem in sechs Stadien auseinandergehalten wurde. An eine Rötung der Haut

schließen sich kleine Pusteln an, die dann Bläschen weichen, die mit wasserartigem Inhalte gefüllt sind. Diese Bläschen platzen und zeigen eine nässende Flüssigkeit mit beträchtlicher Gefäßfüllung. Treten — nach Joseph — zu den Bläschen Eitererreger hinzu, so erhalten wir mit Eiter gefüllte Pusteln, die beim Abheilen eine Schuppung der Haut bedingen. Beim chronischen Ekzem schließen sich nicht, wie auch nicht immer beim akuten, die einzelnen Stadien unmittelbar aneinander, sondern es wechseln Steigerungen mit Abschwächungen, die sich über Wochen und Monate hinziehen können und schließlich bleibende Veränderungen in der Haut in Form von Schwielen, Verhornungen, Verdickungen und Verfärbungen zurücklassen. Seinen Sitz hat das Ekzem auf dem Kopfe, im Gesicht, am ganzen Rumpf, an den Geschlechtsteilen und am After, am Nabel und in der Achselhöhle, endlich an Händen und Füßen, besonders bei Leuten, die stark schwitzen und oft ein pustulöses Ekzem aufweisen. Viele Reize rufen auch durch chemische Wirkung sogenannte künstliche und Gewerbeekzeme hervor, wie dies gern der Terpentin tut, den die Malkünstler zu benutzen haben; hier schwinden die Ekzeme natürlich nur, wenn man die Schädigung erkennt, die wie bei der gewöhnlichen Primel auch in einem Reizstoff liegen kann, auf den man vielleicht lange vergeblich fahndet. Das Ekzem ist nach Bloch mit 48 % die häufigste aller Hauterkrankungen, weshalb ihr auch die hervorragende Bedeutung in der Kosmetik zukommt, wo wir bei der zarteren Haut der Frau zahllosen Schädigungen und Ursachen begegnen, die uns die Damen als Ekzemkranke zuführen.

Gerade das Ekzem erfordert eine solche Fülle

von Maßnahmen in der Behandlung, daß wir an ihrer Hand einen Schritt wagen können in das Gebiet der Mittel, die die Dermatologie seit Hebra, Kaposi, Köbner und den Jüngeren für ihre Zwecke zur Verfügung hat.

Da nehmen die Pasten einen großen Raum ein, die sich an den Namen meines Lehrers Oskar Lassar knüpfen und durch ihren Pulverzusatz dazu bestimmt sind, einmal die Haut gegen außen luftdicht abzuschließen, dann aber auch Sekrete abzusaugen und durch ihre Salbenform in die Tiefe zu wirken. Als Pulver setzt man den Pasten, unter denen die bekanntesten die Zink-, Schwefel- und Salizylpaste sind, die austrocknenden Puder hinzu, die ich oben angeführt habe, neben solchen Mitteln, die wie das Zinkoxyd reizmildernd oder wie die Salizylsäure die Hornschicht erweichend wirken sollen. Bekannt ist ja auch im Publikum die Unnasche Zinkschwefelpaste und die Schleichsche Wachspaste, sowie die Schälpasten, die eine Abschilferung der Haut bis in eine gewisse Tiefe bedingen sollen. Als solche Schälpasten kommen in Betracht die von Lassar, die Naphthol und Schwefel enthält, die nach Unna mit reinem Resorzin als Schälmittel und die von Zeißl, die Salizylsäure und Schwefel enthält.

Wie die Hauttherapie so manche Bereicherung, vor allem von Lassar und Unna, erfahren hat, so verdankt sie letzterem auch die wasserlöslichen Firnisse, die sich auf der Haut leicht verstreichen lassen, mit glatter Decke trocknen und mit Wasser ebenso schnell wieder entfernt werden können. Die Bedeutung dieser wasserlöslichen Firnisse liegt aber hauptsächlich darin, daß ihnen Medikamente und Fette, Puder, Wasser und Öle beigegeben werden können. So unterscheidet man

von bekannteren Firnissen die Glyzerile, Famidon und Elliots Bassorinfirnis, während sich das Picksche Liniment aus Glyzerin, Tragant und Wasser zusammensetzt. Als erprobte Firnisse, die große Vorzüge vor manchen anderen auch von Kromayer beanstandeten zeigen, hat die Mielcksche Apotheke in Hamburg die Kaseinsalbe und das Gelant eingeführt, die ein Mittelpräparat zwischen Salben und Pasten auf der einen und Pudern auf der anderen Seite darstellen. Besonders für Teer, wie er bei juckenden Hautleiden, darunter manchen Ekzemformen, ausgiebig Anwendung findet, hat sich die Kaseinsalbe als vorzüglicher Träger bewährt, und auch Zink, Chrysarubin, Pyrogallöl, Jodoform, Dermatol und Schwefel lassen sich ausgezeichnet mit ihr vermengen. Das Gelant, das sich, vor Austrocknung bewahrt, unbegrenzt lange hält, setzt sich im wesentlichen aus Tragant, Gelatine und Wasser zusammen und erhält durch Fettzusätze die gewünschte Tiefenwirkung in die Haut.

Will man eine ganz besonders starke Tiefenwirkung haben, so bedient man sich des Ichthyolfirnis von Unna, der mit Albuminlösung bereitet, vermöge seiner zusammenziehbaren Kraft auf die Unterlage gerade diese gewünschte Tiefenwirkung erzielt. Weitere Deckmittel für die Haut sind die Zinkleine, die von Pick und Unna angegeben wurden und im wesentlichen aus Gelatine, Glyzerin, Zinkoxyd und Wasser bestehen, denen natürlich Medikamente wie Ichthyol, Schwefel und andere beigemischt werden können. Die Schwanapotheke in Hamburg und die bekannte Fabrik von Beiersdorf daselbst bringen diese Präparate fertig in den Handel, so daß sie nur im Wasserbade verflüssigt und aufgestrichen zu werden brauchen.

Die Fette, sowohl die mineralischen wie die pflanzlichen, hatten wir schon betrachtet und fügen für ihre Wirkungsweise nur noch hinzu, daß sie, in die Haut eingerieben oder auf dieselbe als Verbände gebracht, die Hautabsonderungen zurückhalten und die Hautzellen aufquellen lassen. Zu den flüssigen Fetten gehören die heute stark verbreiteten Vasogene, die als Aufnahmemittel für Jod, Schwefel, Teer, Salizyl und anderes genommen werden, oxygenierte Kohlenwasserstoffe, die zu schneller Aufsaugung der von ihnen geführten Arzneimittel beitragen. Von den tierischen Fetten dient weißes und gelbes Wachs zur Herstellung der bekannten Salbenmulle, die mit allen möglichen Medikamenten von Beierdorf und Helfenberg, A.-G., als Helfoplaste, sowie von Degen und Kuth in Düren als Duranamulle in den Handel gebracht werden. Von den flüssigen tierischen Fetten kommen vornehmlich verschiedene Lebertransorten und das Döngliöl oder Entenwalöl in Betracht, die beispielsweise das Olivenöl an Durchdringungskraft erheblich übertreffen.

Von bekannten Salben, die im Handverkauf der Drogisten zu haben sind, seien die Hebrasche Diachylonsalbe erwähnt, der Coldcrême und die Wilsonsche Salbe, neben der Kühlsalbe von Unna, die sich aus einfacher Unnascher Salbe, aus gleichen Teilen Rosen- und Naphthawasser und Wollfett zusammensetzt, während eine andere Kühlsalbe aus Wollfett, Vaseline und Kalkwasser besteht.

Die vielgestaltigen und vielartigen Salben können auch in verschiedenen Formen als Salbenstifte und als die erwähnten Salbenmulle auf die Haut aufgetragen werden und haben sich besonders in der letzteren, den Damen ja wohlbekannten Form mehr und

mehr eingebürgert. Die wasserunlöslichen Firnisse werden nach Unnas Vorschrift mit Kollodium und Guttapercha und Kautschuk hergestellt und sind durch Spiritus, Äther und Benzin ebenso leicht zu entfernen, wie durch einfaches Abziehen des die Haut deckenden Häutchens.

Die Harzstifte Unnas werden beim Erbgrind, dem Favus, angewendet, bei Bartflechten und bei kleinen Haarmälern, indem man die wie Siegellack angewärmten Stifte auf den Haarfleck drückt und nach seinem schnellen Erkalten die daran haftenden Haare auszieht. Die Pastenstifte haben wie die Salbenstifte den Zweck, die Arzneimittel bequem auf umschriebene Körperstellen zu bringen, wie das bei Geschwüren, Einrissen, Fisteln und Erkrankungen der Schleimhäute der Fall sein kann.

Weiter haben eine kosmetische Bedeutung die Akneformen, die entstellenden Hautfinnen, die, wie ich schon erwähnte, stets mit Schmerfluß und Mitesserbildung einhergehen. Die innerliche Behandlung der Akne in der gewöhnlichsten Form sollte nie unterlassen werden, da Schwefel, Hefe und vor allem Ichthyol innerlich geradezu Wunder bewirken können; letzteres ist als Ichthalbin, 1—2 g vor der Hauptmahlzeit, leicht darzureichen.

Gegen die Ausschläge selbst geht man so vor, daß man die Haut erst mit 50%igem Alkohol ordentlich einreibt, den Eiter aus den Pusteln entleert und zweimal Umschläge machen läßt mit 1—2%iger Lysollösung, wie Jeßner es empfiehlt. Dann suchen wir die dicke Hornschicht der Haut möglichst zu beseitigen und durch Entzündung eine Umstimmung derselben zu erzielen. Zu dem Zwecke benutzt man heißes

Wasser, heiße Luft, Frottieren und Massieren neben Seifen, Schwefel und Schälpasten, die aber nur nach ärztlicher Vorschrift und unter ärztlicher Kontrolle anzuwenden sind. Bei sehr verhärteten Aknepusteln und Formen gebraucht man neben der Vlemingxschen Lösung vor allem das Skarifikationsmesser zum Anritzen der Pusteln, die dadurch leichter die Heilmittel, zu denen auch Jod und Thiol, Essigsäure und Sublimat zu rechnen sind, aufnehmen können. Bei der Kupferfinne, die wir schon kennen lernten, und die als Couperose der Franzosen recht gute Heilresultate durch die Jaquetsche Massage aufweist, wendet man bei uns neben dem ritzenden Messerchen vor allem Schälpasten an aus Naphthol oder Resorzin, deren Stärke und Einwirkungsdauer man den jeweiligen Verhältnissen bequem anzupassen in der Lage ist.

An die Geduld des Kranken und des Arztes und an seine therapeutische Erfindungsgabe wird gerade bei alter verhärteter Akne eine hohe Anforderung gestellt, Mühen, die meist doch endlich durch einen Erfolg gekrönt werden, wobei sich seltsamerweise die leichten Fälle durch größere Widerstandsfähigkeit auszeichnen als die schweren.

Die Hautpflege muß nach einer Kur jeder Akneform besonders sorgfältig gehandhabt werden durch kräftige Waschungen und Frottierungen und durch entsprechende Lebensweise, denn man kann mit den bewährten Mitteln wohl den Ausschlag bekämpfen, wird aber auf die Dauer keinen Erfolg erzielen, wenn der Kranke durch Ausschweifungen in Alkohol oder durch chronische Verstopfung alle Maßnahmen auf der Haut selbst hinfällig macht.

Weiter nehmen in der Kosmetik und in der Der-

matologie die umschriebenen Hautverfärbungen in Form von Mälern und Flechten eine hervortretende Rolle ein. Als solche Mäler bezeichnet man, wie dies Berg in seinem 1844 erschienenen Büchlein tut, das Muttermal, die Sommersprossen, den „Kupferhandel“, die Gesichtsfinne und die Mitesser, die Leberflecke und die Leberflechte. Die Mittel, die Ehrhard Berg gegen diese Hautleiden angibt, sind wie teilweise seine Benennungen fast ganz in Vergessenheit geraten und haben, wie auch die Einteilung dieser Hautveränderungen, seitdem eine erhebliche Wandelung erfahren.

Heute unterscheidet man Gefäßmäler und Farbmäler, von denen die ersteren aus kleineren oder größeren violett-rötlich verfärbten und mehr oder weniger hervortretenden Hautpartien bestehen, die gerne ihren Sitz im Gesicht haben, als Feuermäler, Blutmäler oder Muttermäler gelten, und wissenschaftlich den Namen Angiome oder Teleangiektasien führen. Die Farbmäler sind gelbliche, gelbe, braune oder schwarze kleinere oder größere, zum Teil mit einem oder mehreren oder ganz mit Haaren bedeckte Flecken und Fleckchen, die — namentlich die sogenannten kleinen linsenförmigen Leberflecke — häufig an korrespondierenden Körperstellen, wie am Oberarm und Oberschenkel der gleichen Körperseite, sich zeigen.

Die Blutmäler behandelt man einmal durch Abdrücken und Unterbindung der blutzuführenden Gefäße und durch zusammenziehende Mittel; wirksamer aber durch Ätzmittel und solche, die das Blut gerinnen lassen, wie Einspritzungen, Elektrizität und Wärme, Stichelung, Nadelpunktur, Massage, Impfung; oder man geht radikal operativ vor, indem man, nach Unterbindung des zuführenden Gefäßastes, mit dem Messer

den Fleck ausschneidet oder ihn mit dem Glüheisen oder Platinbrenner zerstört. Neben der Tatauierung hat sich der Heißluftbrenner nach Unna sehr brauchbar erwiesen, neben der Behandlung mit Kohlensäureschnee und mit Chlorzink, das sich besonders bei der Behandlung der Angiome bewährt hat.

Geschwülste der Haut, die aus den Elementen des Epithels, der Oberhaut, bestehen, werden vorteilhaft mit 30 % Wasserstoffsuperoxyd geätzt oder mit Bleioxyd, das sich besonders bei Hautwucherungen empfiehlt, die sich an den Schleimhäuten der weiblichen Geschlechtsteile und in deren Umgebung als spitze Feigwarzen infolge reizenden Ausflusses bilden können.

Leberflecke oder behaarte Pigmentflecke werden am sichersten mit Elektrolyse entfernt, während gelbe Flecke, die Chloasmata verschiedenen Ursprungs, ebenso zu behandeln sind wie die Sommersprossen.

Die Resorzinschälkur nach Unna würde bei weiter Ausbreitung der Epheliden (Sommerprossen) Anwendung finden können, oder auch Ätzungen mit konzentrierter Karbolsäure oder mit Sublimat, mit Zink-Bleisalzen und Essigsäure, Mittel, die als Vorschriften von Morison, Hardy, Brocq, Thibierge, Bulkley und anderen angegeben sind.

Natürlich sind diese scharfen Ätzmittel, wie besonders das Sublimat, nur am Tage anzuwenden, und zwar neben der von Saalfeld empfohlenen Zitronensaftbehandlung, während sich für die Nacht Wismutquecksilbersalbe nach Hebra oder Naptholsalben mehr eignen. Sehr bewährt ist eine Salbe, die auch von dem erfindungsreichen Unna stammt und sich zusammensetzt aus: 5 Wollfett, 10 Vaseline, 20 Wasserstoffsuperoxyd, 0,5—1,0 Oxychlorwismut. Auch Pfla-

stermulle von Karbol, Zink- und Quecksilber oder Kombinationen derselben sind für die Nachbehandlung sehr erprobt. Während bei den Sommerprossen die Vorbeugung eine Rolle spielt, fällt natürlich jede innere Behandlung fort, die man aber beim Chloasma (braunen Hautfleck), beispielsweise der Schwangerschaft oder der Wechseljahre, mit Brechnußtinktur nach Crocker eintreten lassen kann und niemals unterlassen sollte.

Ähnlich verhält es sich mit den Mitteln gegen schlechten Teint, gegen Hautfinnen und unreine Haut zur „Erzielung von zarter Haut und zur vollkommnen Verjüngung"; sie kommen als Puder, Salben, Crême, Schönheitswasser und Schönheitsmilch oder sonst unter anlockenden, unverständlichen oder täuschenden Titeln mit einem daran hängenden Doktor, der entweder nicht existiert oder Theologe ist, in den Handel und werden, wie die Riesenreklamen ja am besten zeigen, gekauft, so daß trotz der ungeheuren Vertriebssummen, die herausgeworfen werden müssen, doch immer noch ein sehr anständiger Profit bleiben muß und bei der Wertlosigkeit und Billigkeit der Mischungen auch in der Tat bleibt.

Eine Sonderstellung im modernen Kosmetikunfug nehmen die Schönheitsinstitute ein, die aus Amerika nach Frankreich und von dort zu uns gekommen sind, meist geleitet von Damen der guten Kreise, die sich entweder selbst durch Schönheit oder stattliche Figuren auszeichnen oder die Gehilfinnen haben, die gewissermaßen und stillschweigend in ihrem guten Aussehen als Produkte des Instituts hingestellt werden. Diese Institute verfolgen nur den einen Zweck, to make money, und zwar vor allem durch den Verkauf ihrer

Präparate, die zur Behandlung und zur Erlangung der Jugend und Schönheit unentbehrlich sind. Ein Hauptgebiet, das solche Institute kultivieren, ist die „sichere“ Entfernung von Hautrunzeln und Gesichtsfalten, allerdings, ohne daß ich je ein Resultat gesehen habe. Daneben werden Haare entfernt, Körper massiert, Gesichter gedämpft und vibriert, Fettpolster schwinden gemacht, verlorne Haare regeneriert und was der neuen Wunder mehr sind, an die die weibliche Kundschaft dieser Institute immer noch glaubt, mögen ihnen auch noch so viele erfahrene Hautärzte versichert haben, daß jede Ausgabe für derartige Kuren fortgeworfenes Geld ist.

So behandelt z. B. ein Schönheitsinstitut die Damen „individuell“ mit seinen erprobten Hautreinigungsmethoden. Solcher Methoden hat die Leiterin vier auf Lager, während eine fünfte zur Entfernung von Runzeln mittels Wasser und Seife dient. Wir führen nur die ersten beiden an.

Erste Methode: Die gebräuchlichste Art mit Wasser und Seife für gesunden Teint ohne Pickeln und Röte. Fettige Haut, trockne Haut, neutrale Haut, trockne bleiche Haut. Dazu braucht man eine Schachtel Poudre Lactée M. 10.—, 1 Stück Seife M. 3.—, Suc de laitus M. 5.—. Hat man eine trockne bleiche Haut oder wird den Damen eine solche eingeredet, so kostet der Scherz für eine Schachtel Sachets M. 9.—, 1 Stück Seife M. 3.—, Suc de laitus M. 5.—, während man sich den Coldcream ab M. 3.50 bis M. 12.— zulegen kann.

Für fettige und trockne Haut bei der zweiten Methode kostet ein Topf Crême M. 10.—, und eine andere Mischung gar M. 12.—. Weiter können sich die Kundinnen des Institutes durch Ankauf von Gellée de duchesse zu M. 12.—, von Crême zu M. 12.—,

von Crême jaune zu M. 12.—, von Crême au Mil 101 zu M. 10.—, von Lotion 156 zu M. 15.—, Huile de fleurs d'orient zu M. 15.— und Lotion tonifiante zu M. 15.—, direkt an den Bettelstab verschönern lassen, zumal wenn man die einzelnen Sitzungen zu M. 6.— und M. 10.—, je nach Art und Name der Hilfesuchenden, noch hinzurechnet.

Und dabei ist der Glaube an die Kraft und Macht der teuren Zaubermittel ein so unerschütterlicher, und die Schönheitsdirektorinnen werden so bestaunt, vergöttert, empfohlen, daß die Damen der allerersten Kreise glücklich sind, die sich ihrer besonderen Gunst rühmen dürfen, und es sogar nicht verschmähen, sich auf allerintimsten Fuß mit ihnen zu stellen.

Die Instituts de beauté senden den Damen Fragebogen ein, um auf Grund der beantworteten Fragen den Kundinnen die zu wählende Methode vorzuschlagen, für die sie sich je nach dem Alter ungefähr folgende Arten ergeben:

Sommersprossen.

Für junge Mädchen.

La Lotion Circassiennes . . .	M.	6.—
la poudre Klytia Nr. 2 . . .	„	5.—
Total	M.	11.—

Fettige Haut.

Für das Alter von 35—50 Jahren.

Abends: Tonic 173	M.	8.—
crême Antirides Klytia . .	„	6.—
Morgens: lotion Klytia . . .	„	6.—
crême 24	„	6.—
poudre Klytia	„	10.50
Total	M.	36.50

Beschämend ist dabei vor allem, daß der klingende Erfolg dieser Schönheitsbetriebe nur zu deutlich die törichte Gutgläubigkeit solcher Frauen zeigt, die meist unrettbar alt und unansehnlich sind und doch keine Mittel scheuen, den unwiederbringlich verlorenen Reizen nachzujagen. Und wahrlich, Abwechslung bieten diese Institute in erfindungsreichen Kuren von Gesichtsmodellage, Behandlung von unreinem Teint, Behandlung von Anschwellungen der Augenlider und der Falten um die Augen, von Hängebacken, Mundfalten, Doppelkinn, Hals, Büste, Fett am Nacken, Beseitigung der Salzfäßchen, auch Grubenunglück genannt, Stärkung der Büste, Beseitigung von nervösen Kopfschmerzen, sowie Entfernung der Stirnfalten und anderer unschöner Linien. Gesichtsbäder gegen Mitesser, Reinigung der Poren, Emaillierung des Gesichts mittels der als dauerhaft angepriesenen Schmelzverjüngungsmethode, die ein Lächeln allerdings zerstört und durch die das Lachen unmöglich gemacht wird, Emailauflagen für einige Stunden, besonders zu empfehlen für Ball und Gesellschaften, aber mit Ausschluß jeder männlichen Annäherung, die dem Zauber gefährlich würde. Hände werden geformt, Nägel manikürt, und zwar nach französischer Methode und durch geprüfte französische Spezialistinnen, die solch ein Institut zu einer Stätte des Heils machen für die Damen der besten Gesellschaft.

Ein anderer mir vorliegender Prospekt verspricht unter der Anlockung „plus que belles" den Damen, schöner denn schön zu werden durch eine französische Schönheitskünstlerin, die ebenso in Paris im vornehmen Fouburg St. Honoré ein Institut unterhält, wie in der 30. Straße in New York Ost. Das Pariser

Institut, das die deutschen Filialen leitet, versendet seine ungeheuerlichen und teuren Präparate in alle Welt, mit Hilfe einer Broschüre als Preiskurant, bei dessen Lektüre das schönste Frauenantlitz vor Schreck altert und die stärksten Frauen zittern, so daß schon durch solche vielleicht unbeabsichtigte Einwirkung die Hilfe der Verjüngungsfabrik notwendig werden kann.

Ein recht weites und ergiebiges Feld für kosmetische Industrieritter ist der Vertrieb von Haarmitteln, Wässern, Pomaden, Kämmen und Massageapparaten, die alle mehr oder weniger die Kraft haben, die mangelhaft oder gar nicht mehr behaarten Männer- oder Frauenköpfe wieder mit vollem Haarwuchs zu schmücken.

Die wissenschaftliche Kosmetik hat der Mittel genug, um bei geeigneten Fällen des Haarschwundes zu helfen, während sie sich, wie schon erwähnt, von solchen Fällen des Haarverlustes fernhalten muß, wo eine Regeneration der Haare deshalb unmöglich ist, weil die Haarpapillen funktionsunfähig geworden sind.

Man übersehe die Handbücher der Kosmetik und die Lehrbücher der Haarkrankheiten, an der Spitze das von Max Joseph, und man wird erstaunt sein, welcher reiche Arzneischatz dem Arzte zur Seite steht für Kopfwasser, Haarpomaden, Brillantinen, Enthaarungsmittel, Färbemittel für die Haare und Stärkungsmittel für den Haarboden neben austrocknenden und entfettenden Haarwassern, Salben und Kopfseifenspiritus — alles Mittel, die den Vorzug haben, zu nützen und dabei nur den zehnten Teil dessen zu kosten, was durchschnittlich für die im Handverkauf vertriebenen Geheimmittel verlangt wird.

Jede Dame würde unpraktisch und umständlich

handeln, wollte sie sich heute ihre Essenzen, Mittel und Elixiere in eigner Küche brauen, denn die Sachen sind so preiswert von reellen Fabriken in den Handel gebracht worden, daß — ich sehe von den teuren Spezialisten und Geheimmitteln ab — fast jede Frau sie sich leisten kann, soweit es sich eben nicht um ärztliche kosmetische Leiden handelt, die ärztliche Ratschläge erfordern.

Versuchen es doch die Damen einmal damit, sich ein Haarwasser gegen fettes Haar in der Apotheke machen zu lassen oder beim „Coiffeur" ein den gleichen Erfolg versprechendes Präparat mit prachtvollem Namen auf den Inseratenbluff hin zu kaufen, und sie werden den Unterschied an ihrem Geldbeutel sehen, die Wirkung oder Wirkungslosigkeit jedoch an ihrem Haarschopfe. Ich empfehle als solche einfachen Haarwässer ein solches aus:

Gerbsäure 5 g
Lavendelspiritus und
Rosmarinspiritus z. gl. Tln. bis 200 g
Schwefelsaures Chinin 1 g
Weingeist 99 g.

In entsprechenden Fällen, die nicht der Friseur, sondern der Arzt entscheidet, kann man die Gerbsäure durch Naphthol oder Canthariden oder durch Zusammensetzungen von Theobromin und Chloralhydrat ersetzen, während die einfachsten Haarwässer einen Zusatz von Fett erhalten, als welches das Rizinusöl sich hervorragend eignet. Auch den Kopfpomaden setzt man je nach der gewünschten Wirkung Chinin hinzu, Schwefel, Perubalsam, Canthariden oder salzsaures Pilocarpin, so daß eine solche Pomade bestehen könnte aus:

Gegen Kopfschuppen und Haarausfall:

25 Rindermark
5 Jasminöl
3 wäßriger Chininextrakt
je 1,5 Zitronensaft und Cantharidentinktur

oder

Gegen Haarausfall bei Kopfseborrhoe:

0,3 Sublimat
2 englischer Steinkohlenteer
100 weißes Vaseline.

Schwefelsalbe als Haarpomade gegen Kopfschuppen und Jucken:

5 Sulfidal
2 Tropfen Rosenöl
30 Eucerin.

Als Seifenspiritus ist der altbekannte von Hebra zu empfehlen, als Kräftigungsmittel für den Haarboden kommen Haarwässer mit Chinin, Resorzin und Salizylsäure in Anwendung, wie:

Haarwasser gegen Haarausfall bei Kopfschuppen:

2 g Resorzin
24 Myrrhentinktur
160 destilliertes Wasser

oder

1,3 Schwefelsaures Chinin, gelöst in Schwefelsäure
32 Cantharidentinktur
64 Hazelin
32 Glyzerin
bis 250 Orangenblütenwasser.

Brillantine zur Einfettung des Haares nach dem Waschen und bei Trockenheit desselben:

50 Rizinusöl		0,6 Rezorzin
10 Weingeist	oder	1,8 Rizinusöl
2 Tropfen Rosenöl		0,1 Perubalsam
		bis 30 Spiritus.

Chloralhydrat-Kopfwaschwasser bei Haarausfall:

10 Chloralhydrat
5 Rizinus
185 dest. Wasser.

Das Chloralhydrat wirkt sowohl als schuppenentfernendes wie auch als die Haarpapillen reizendes Mittel, dem aber die ihm oft zugeschriebene haarbildende Wirkung kaum innewohnt.

Eine Seifenemulsion zur Haarpflege ist die von Pohl erprobte Mattanmilch, die als einfettendes Mittel für Kopfhaut und Haare verwendet wird sowie infolge ihrer Neutralität ausgezeichnet vertragen wird. Das Mittel wird mehrmals wöchentlich mit weicher Bürste aufgetragen und dann oberflächlich abgetrocknet. Haarwässer daraus ergeben folgende Formeln:

20—40 Tropfen Amylnitrit,
20—40 g rectif. Spiritus,
200 g Mattanmilch,
1,5—2,5 Fowlersche Tinktur

oder im zweiten Stadium des Haarausfalls:

1,0—2,5 präzipitierten Schwefel,
15 Weingeist,
15 Glyzerin,
115 Mattanmilch.

Eiskopfwasser, das bei nervösen Kopfschmerzen, nervösem Haarschwund und bei Kopfschweißen Verwendung findet, hat folgende Bestandteile:

150 Spiritus
3 Bayöl
2—3 Menthol
30 Wasser

oder

150 Spiritus
1 Zitronenöl
1 Bergamottöl
0,5 Petitgrainöl
0,15 Apfelsinenschalenöl
0,5 Poleyöl
3 Menthol
50 Wasser.

Lassars Kopf-Frottierwasser und Unnas Haarspiritus bei Haarausfall verschiedenen Ursprungs:

0,5 auf 150 Sublimatlösung
je 50 Glyzerin und Kölnisch Wasser.

5 Resorzin
150 Weingeist (96 %)
50 Kölnisch Wasser
2 Rizinusöl.

Sogenannter Haargeist gegen Haarausfall:

je 2,5 Helleborus und Canthariden-tinktur
200 gereinigter Weingeist

oder

0,1—0,5 Veratrin
120 französ. Weingeist
je 20 Lavendelspiritus und Glyzerin.

Lassars Haarpomaden gegen Haarausfall:

1,0 Karbolsäure
5 sublimierter Schwefel
40 Pferdehalsfett
10 Tropfen Bergamottöl

oder

2 salzsaures Pilocarpin
4 salzsaures Chinin
10 präzipitierter Schwefel
20 Perubalsam
100 Rindermark.

Bekannt, verkannt, viel angewendet und oft falsch angewendet ist die Lassarsche Haarkur, die sich gegen den Haarausfall verschiedenen Ursprunges zugleich richtet.

Diese Haarkur besteht im wesentlichen aus vier Maßnahmen, die sich als zwei Frottierungen, als Waschung und als Einölung darstellen.

Man geht so vor, daß man sich vor allem eine in dieser Kur und ihrer Ausführung erfahrene Heilperson nimmt, deren es in Berlin zahlreiche gibt, während sonst der Arzt den Masseuren oder Friseuren, die die Kur ausführen, die nötigen Vorschriften zu geben hat.

Man wäscht zu dieser Kur den Kopf zuerst mit Teerseife, Bergerscher oder flüssiger Scheringscher, auch mit Pixavon oder anderen Mitteln, während grüne Seife zu vermeiden ist, da sie zu spröde macht. Diese Waschung mit Knetung des Haarbodens dauert 10 bis 15 Minuten, woran sich eine warme Abspülung schließt, die man allmählich kühler und kühler nimmt. Hierauf folgt eine Kopfwaschung mit einem Kopfwasser, das sich zusammensetzt aus Sublimatlösung 0,5 auf 150 Wasser und je 50 g Glyzerin und Kölnisch Wasser. Ist die Kopfhaut trocken, so schließt man eine Frottierung an mit einem Kopfspiritus, bereitet aus 0,5 g Beta-Naphthol auf 200 g absoluten Alkohol. Diesen Spiritus läßt man eintrocknen und endet mit einer Einölung des Haarbodens mit einem Haaröl, bestehend aus 2 g Salizylsäure, 3 g Benzoetinktur und je 50 g Olivenöl und Rizinusöl.

Nachdem diese konsequent durchgeführte Behandlung zum Ziel, das heißt zur Reinigung des Kopfes, zur Befreiung von Jucken, zum Stillstand des Haarausfalls und zur Einleitung der möglichen Regene-

ration geführt hat, was Wochen, ja Monate erfordern kann, ist es gut, die Behandlung noch mindestens zweimal, später einmal wöchentlich vornehmen zu lassen, weil diese Leiden gern zu Rückfällen neigen.

Frauen Haare abzuschneiden, ist durchaus überflüssig, da man sie in viele Scheitel teilen kann, was zu den Waschungen und Frottierungen völlig genügt. Die Haarspitzen und die kleinen Neuhaare können wöchentlich gekappt werden, während nicht zu unterlassen ist, hinsichtlich der immerhin möglichen erneuten Infektion, alle künstlichen Haare und das Kammzeug aufs Peinlichste zu säubern oder vorher zu desinfizieren.

Gegen Schmerfluß der Kopfhaut, fettiges Haar und Haarausfall seborrhoischen Ursprunges hat sich Jessner als Salbe bewährt:

1—2	präcipitierten Schwefel		1	Epicarin
0,5—1	reinstes Resorzin		0,4	Salizylsäure
0,25—1	Salizylsäure	oder	20	reines Mitin.
0,5	Benzoetinktur			
bis 20	Pomadensalbe			

Von Enthaarungsmitteln hat sich neben Unnas schon erwähntem Harzstift sein Depilatorium von Beiersdorf bewährt, während indes der Elektrolyse und dem Mikrobrenner speziell bei einzelnen Haaren der Vorrang gebührt.

Joseph verwendet als Depilatorien (Enthaarungsmittel) 20 g Kalziumhydrosulfid, 10 Glyzerin, 10 Mehl. Diese Mischung wird 1—2 mm dick auf die zu enthaarende Stelle aufgetragen, um nach 10—30 Minuten abgewaschen zu werden. Clasen und Unna ziehen Baryumsulfid vor, welches ebenfalls, mit etwas Wasser

und Mehl zu einer dicken Paste angerührt, auf die zu enthaarenden Stellen aufgelegt wird. Sobald das Mittel angetrocknet ist, meist nach 10 Minuten, wäscht man es ab. Das Mittel muß stets frisch bereitet werden.

Die Haarfärbemittel, deren unschädlichste und empfehlenswerteste ich bereits angeführt habe, bilden, wie die Haarmittel überhaupt, den Hauptartikel aller Kosmetika und kosmetischen Geheimmittel, die zuweilen einen heillosen Unfug stiften. So wurde ich vor Jahren von der Direktion eines der größten Varietés aus der Sprechstunde zu einer ausländischen Soubrette abgerufen, die eben aus Paris angelangt und mit großen Reklamen dem Publikum für den Abend als Debütantin angezeigt war. Die Dame traf ich in heller Verzweiflung an, da sie nach der Ankunft in Berlin entdeckt hatte, daß ihr frisch gefärbtes Haar grasgrün geworden war, so daß ihr Haupt aussah wie die patinierte Kuppel des Berliner Doms. Wir mußten uns an jenem Abend mit einer Perücke behelfen, da ich erst am folgenden Tage mit der Entfärbung des Haares und der Neufärbung beginnen lassen konnte.

Die Zahl der Haarmittel ist Legion, und nur ein ganz kleiner Überblick würde schon überzeugend nachweisen, welch ein Handelsartikel kosmetische Geheimmittel sind und unter welchen Namen und Flaggen sie dem Publikum angepriesen werden und leider auch von ihm gekauft werden. Es wird nämlich immer Leute geben, die durch ein solches Mittel einen sichtbaren Erfolg gehabt zu haben meinen, da während der Behandlung damit in der Tat die lichten Haare wieder voller geworden sein können. Das ist natürlich aber nicht der Wirkung des Geheimmittels zuzu-

schreiben, sondern anderen Zufällen, wie sie ja bei Haarausfall in der Natur des so variablen Leidens liegen, das zum Schwinden kommen kann, wenn gewisse dasselbe bedingende Schädlichkeiten eben in Fortfall gelangen.

Allen meinen Leserinnen, die Geld und Ärger ersparen wollen und sich zugleich durch populäre Aufsätze hervorragender Ärzte über Fragen der Hygiene und Kosmetik unterrichten wollen, sei die Lektüre des „Gesundheitslehrers“ nachdrücklichst empfohlen, der jährlich noch nicht drei Mark kostet und ein wahrer Hausfreund und Hausschatz ist.

Versprechen solche Handelswaren der Kosmetik nicht mehr, wie sie leisten können, so mag man sie, sind sie nur unschädlich, noch passieren lassen und es den Konsumenten freistellen, hohe Preise zu bezahlen, wie sie täglich gefordert werden. So gibt es Haarpflegemittel, die sich einer durchaus verständlichen Anerkennung erfreuen, wie der Bayrum, dessen wirksame Substanz das schon lange als Kopfhauterfrischungsmittel verwendete Bayöl ist, das bei nervösem Kopfschmerz und bei Mattigkeit in spirituöser Lösung sicherlich eine ganz gute Wirkung ausübt.

Zur Haarwäsche kann man anstatt des vielbenutzten Hebraschen Seifenkalispiritus auch Seifenessenzen verwerten, die mit Pottasche hauptsächlich aus der weißen Olivenölseife hergestellt werden und so im Handel erhältlich sind.

Die praktische und moderne Haarwäsche der Damen, die sich allerorten Eingang geschafft hat, ist von Amerika zu uns gekommen und wird unter dem Namen des Shampooing oder Schamponierens von jedem besseren Friseur ausgeübt.

Wir unterscheiden dabei einmal Shampoopulver oder Shampoonflüssigkeiten, deren eine ganze Anzahl von der deutsch-amerikanischen Apothekerzeitung mitgeteilt worden sind.

Shampoo-Powder ist eine Mischung aus 1 Teil Ammoniakkarbonat, 1 Borax, 2 Quillajarinde mit Bayblätteröl oder anderem Parfüm durchsetzt. Die Gebrauchsvorschrift ist die, daß man das Pulver in einem Deckelkruge mit einer Tasse siedenden Wassers übergießt, den Deckel schließt und einige Minuten stehen läßt, bis eine genügende Abkühlung für die Verwendung stattgefunden hat.

Für Shampooflüssigkeiten seien folgende Rezepte angeführt: Quinins Hair Tonic: 1,75 g Chininsulfat, 55 Alkohol, 3,5 Kantharidentinktur, 1,75 Kapsikumtinktur, 15 Salmiakgeist, 30 Glyzerin, Bayrum so viel, daß die ganze Masse 175 ausmacht.

Eclectic Hair Tonic: 30 g Rizinusöl, 40 Tropfen Bergamottöl, 100 Glyzerin, 12 Kantharidentinktur, 12 Salmiakgeist und so viel Alkohol, daß die ganze Menge 1/2 Liter ausmacht. Das Öl wird in Alkohol gelöst, die Tinktur hinzugesetzt und nach und nach der Salmiakgeist hinzugegeben, der bereits mit dem Glyzerin gemischt ist.

Compound Quinine und Glycerine Hair Tonic: 50 g Alkohol, 1 Chininsulfat, 8 Kantharidentinktur, 3,5 Borax, 3,5 Salmiakgeist, 100 Glyzerin, 3,5 Karamellösung und so viel Bayrum, daß die ganze Menge 1/2 Liter ausmacht.

Das Weiße von 2 Eiern wird zu Schaum geschlagen, mit 150 g Wasser und 90 g Salmiakgeist vermischt, dem 10 g Eau de Cologne und 120 g Spiritus hinzugesetzt.

15 g Salmiakgeist, 30 Glyzerin, 30 Seifengeist, 60 Sprit (95 %), 20 Tropfen Bergamottöl und so viel Wasser, daß die ganze Menge 1 Liter ausmacht.

Ich erwähnte bereits das Haarkräuselwasser Dido, und führe auch hier noch einige dieser beliebten Kräuselwasser auf, obwohl ich stets das Empfinden hatte, daß der Erfolg derselben nicht so zweifellos ist, da er doch mehr oder weniger auf der klebenden Eigenschaft des Gummis beruht oder in einer Entfettung des Haares mit darauf folgender Wirkung liegt. Die Haare werden zum Kräuseln mit den folgenden Mischungen befeuchtet und dann getrocknet. Fettstoffe müssen durch Waschen mit Seife und Zusatz von etwas Soda vordem entfernt werden, damit sich die Haare nach dem Antrocknen der Kräuselflüssigkeit kraus legen.

Kohlensaures Kalium 12 g, Salmiakgeist 7,5, Glyzerin 7,5, rektifizierter Weingeist 50 und Wasser so viel, daß die gesamte Flüssigkeit 600 beträgt.

7 g reinste Pottasche, 3,5 Salmiakgeist, 15 Glyzerin, 12 Alkohol, 55 % Rosenwasser, die locker gebundenen und freigelassenen Haare werden mit der Flüssigkeit befeuchtet, worauf sie sich nach dem Trocknen kräuseln.

Die Haare werden nachts angefeuchtet mit 100 g Borax, 3,5 arabischem Gummi, 1 Liter heißem Wasser, 45 g Kampferspiritus.

Eine einfache Formel ist: 7 g reinste Pottasche, 3,5 Salmiakgeist, 15 Glyzerin, $^1/_2$ Liter Rosenwasser.

Der Franzbranntwein, der ja als Universalmittel für alle Haarleiden gilt, kann natürlich auch als Zusatz verwendet werden.

Neben den Schuppen-, den China- und Kantharidenpomaden gibt es noch Wachspomaden, Bandolinen,

Fixateurs und Stangenpomaden, die meist auch Wachspomaden darstellen, jedoch mit etwas größerer Festigkeit als die reinen Wachspomaden. In den Handel kommen sie als zylindrische Stücke weißer, rosenroter und brauner Stangenpomade, deren Farbstoffe immer mit Öl zerrieben angewendet werden. Ihre Grundmasse besteht aus Schweinefett, Talg und Wachs, wobei die Wachsmenge maßgebend ist für die größere oder geringere Härte der Pomade. Eine Fixierpomade stellt man sich her aus: 1 arabisches Gummi, 1 Seife, 2 Wachs, 2 Rosenwasser, 2 Bergamottöl, 1% Zitronenöl, 1 Thymianöl auf 100 Teile.

Zur Herstellung von Bandoline verwendet man Traganth, den man in Rosenwasser legt, worauf man das Ganze unter Umrühren an einem warmen Ort stehen läßt, bis sich der Traganth durch Aufquellen in eine schleimige Masse verwandelt. So gibt es eine Rosenbandoline, die namentlich in England eingeführt ist, wo man auch den sogenannten Cream Mauve zum Glänzendmachen der Haare zu benutzen pflegt. Dazu verwendet man auch Brillantinen, die noch dem Zwecke dienen, einmal die Haare weich und gefügig zu machen, und weiter, sie leicht einzufetten, wenn sie durch irgendwelche Maßnahmen oder von Natur entfettet sind.

Brillantinen, feste wie flüssige, bestehen immer als wichtigstem Bestandteil aus Fett neben Spiritus und einem Parfüm. Zum Beispiel:

50 Rizinusöl		0,6 Resorzin
10 Weingeist	oder	1,8 Rizinusöl
2 Tropfen Rosenöl		0,1 Perubalsam
		30 Spiritus.

Die Haaröle zeigen eine ähnliche Zusammensetzung, bei der nur der Spiritus in Fortfall kommt:

7 Zimmetöl		90 Olivenöl
7 Caryophyllöl		4 gestoßene graue
45 Bergamottöl	oder	Ambra
45 Zitronenöl		1 feiner Moschus.
30 Vanillespiritus.		

Den Pomaden- oder mehr noch den Salbenstiften Unnas nahestehend sind die Lippenpomaden, die einmal gebraucht werden, um die Lippen vor Hautabschilferungen und vor Aufspringen zu schützen, dann aber auch zugleich als Lippenschminken dienen, um blassen und schmalen Lippen Farbe und Ausdruck zu geben. Das erreichen im wesentlichen rote und weiße Lippenpomaden, deren erstere mit Karmin oder Alkannawurzel gefärbt werden, die letzteren durch weißes Wachs, so daß man sich folgende Zusammenstellungen als wechselbares Schema merken kann.

Billige Lippenpomade:

50 g Schweinefett		125 g Mandelöl
50 Rindertalg		35 weißen Wachs
2 Bergamottöl	oder	35 Walrath
		4 Tropfen Bittermandelöl
		1 Tropfen Grasöl.

Lippenpomade, welche nie ranzig wird und stets ihre schöne rote Farbe behält:

		(Vaselinpomade).
80 Paraffin		100 flüssiges Paraffin
80 Vaselin		30 gelben Wachs
0,5 Alkannin	oder	4 afrikanisches Geraniumöl
1 Bergamottöl		2 Zitronenöl.
1 Zitronenöl		

Gelbe Pomade:
100 flüssiges Paraffin
20 weißen Wachs
20 Walrath
0,5 Crocus
9 Caryophyllöl.

Als Lippenfarben kommen mannigfache Schminken vor, wie ein Pariser Fabrikat, das aus zwei dicklichen Glyzerinfarbstoffen besteht, die je 8 Mark kosten. Praktischer ist die Rosenlippenpomade nach Piesse, die auch erheblich preiswerter ist, oder das rote Lippenwachs des deutschen Arzneibuches, in derselben Zusammensetzung wie die des französischen Arzneibuches. Im Handel finden sich gegen aufgesprungene Lippen Präparate von Kopp & Joseph, wie Rouge cerise, Vera violette und Vera rosa neben vielen anderen Fabrikaten, die mehr oder weniger preiswert sind, auch meist unschädlich sein dürften. Lippenschminken liefern Dorin-Paris als Vinaigre rouge, als Crayon Walda und Walda Rose und Beauté des lèvres. Das Extrait de rose pour les lèvres ist von Guerlain, eine Rouge cerise fabrizieren Roger & Gallet, während sich bei uns mit Recht die Leichnerschen Präparate eingebürgert haben, die, wie die Puder und Schminken dieser Firma, selbst im Lande der Parfümerien, Frankreich, außerordentlich begehrt sind.

Zur Pflege der Fingernägel habe ich die Schleifmittel angegeben, die Nagelemails und die Bleichwasser.

Um die Nägel recht glatt und rosig-glänzend zu machen, empfiehlt es sich, dieselben mit Zitronensaft abzureiben, auch mit Essig und sehr verdünnter Salz- oder Schwefelsäure. Da aber der Nagelfalz darunter

allmählich schrumpft, so verwendet man besser eine Mandel- oder Honigpaste, während als direktes Poliermittel der Schmirgel, der Zinnober und das Zinnoxyd in Anwendung kommen.

Schmirgel und Zinnober kommen am besten geschlämmt als Pasten in Gebrauch, wogegen das Zinnoxyd, ist es nicht subtil gepulvert, die Nägel zerkratzt, weshalb es am besten mit Talkum vermischt wird. Man stellt also Poliermittel für die Fingernägel ungefähr nach den folgenden Formeln zusammen:

30	Zinnoxyd	60	stearinsaures Zinn
0,9	Karmin oder	45	gepulverter Bimsstein
1	Tropfen Rosenöl	3	Tropfen Lavendelöl
5	Tropfen Orangeblütenöl	3	Tropfen Bergamottöl.

Die weißen Nagelflecken, das „blühende Glück“, vertreibt man angeblich mit:

15 g Pech
10 Terpentin
8 Salz und
8 schwefelsaures Kalium
10 Essig.

Paschkies aber, der dieses Rezept angibt, steht dem Erfolge desselben ebenso skeptisch gegenüber wie ich, der ich es vergeblich verordnet habe. Kopp & Josephs Onglophine verleiht den Nägeln Glanz und Weiße, ebenso wie der Nagelcream Dido dieses bewirkt. Zum Nägelpolieren empfiehlt sich das Nagelpulver, wie es Lohse, Schwarzlose, Leichner und Kopp & Joseph in den Handel bringen, neben dem Nagellack, den die Ojaparfümerie vertreibt. Mit dem Nagelstift Youpla bestreicht man die Fingernägel und poliert nach, wobei man sich eines Polisseurs, am besten aus

Rehleder bedient, oder des praktischen Polierapparates, den Rosenhain-Berlin vertreibt. Die Nagelpräparate von Dorin-Paris und Proker-Pray in New York haben einen berechtigten guten Ruf, sind aber unseren deutschen Fabrikaten in keiner Weise überlegen oder vorzuziehen.

Ein recht zweckmäßiges Nagelmittel besteht aus:

Nagelpaste:

60 dest. Wasser		4 Glyzerin
40 Weingeist	oder	10 gebrannte Magnesia
20 Zinnoxyd		20 Karmin.
1 Karmin.		

Nagelbleichwasser:

60 dest. Wasser
40 Wasserstoffsuperoxyd.

Aus den Geheimnissen der Frau d'Orchamps verrate ich nach Heller ein Wachsmittel für die Nägel, das aber besser als Massagemittel derselben verwendet wird:

10 weißes Wachs
20 Bittermandelöl
20 Cremortartari
2 gepulverte Alaun
2 Zitronensäure.

Die Pflege des Mundes und der Zähne ist heute aller Welt ein so selbstverständliches Stück der täglichen Toilette geworden, daß es nicht verwunderlich ist, wenn die Mittel für Mund- und Zahnpflege ebenso unübersehbar zahlreich geworden sind, wie die für die Haarpflege.

Was von der Asepsis oder richtiger der Antisepsis der Mundwasser gegenüber der Milliardenflora der

Mundhöhle zu halten ist, habe ich ja bereits betont, ebenso, welchen Wert Zahnpasten, Zahnpulver, Zahnseifen und Zahnwässer besitzen.

Ich beschränke mich deshalb darauf, an dieser Stelle nochmals eine Übersicht zu geben über den umfangreichen Handel mit derartigen Mitteln; sie haben zum Teil unter gangbaren in- und ausländischen Namen einen gewissen Ruf erlangt, den wir ihnen ruhig gönnen können, sofern sie, was immer wieder hervorzuheben ist, keinen Schaden durch irgendwelche ätzenden oder giftigen Zusätze stiften.

Einfache Mundwässer werden durch Lösungen von Myrrhentinktur oder Ratanhiatinktur hergestellt, denen man Salbeiaufguß und Schneckenspiritus beimischt, oder indem man das beliebte Salol auch mit Salizylsäure und Zitronensäure mischen kann. So erhalten wir Salizyl- oder Thymolmundwässer aus:

150 rektif. Weingeist
5 Salizylsäure
5 Cochenillentinktur
1 Tropfen Rosenöl
5 Tropfen Neroliöl.

oder

2,5 Borax
2,5 Salizylsäure
0,05 Vanillin, gelöst in
250 Rosenwasser.

Riemersches Mundwasser:

33 fein gepulv. Chinarinde
16 Alkannawurzeln
} in $^3/_4$ Ltr. Weingeist 14 Tage eingeweicht, abgepreßt, filtriert und dazu 5 Tropfen Pfefferminzöl und Nelkenöl gesetzt.

Scheffs Mundwasser:

2 g Borax
je 100 dest. Wasser und Salbei.

3 chlorsaures Kali
250 dest. Wasser
50 Pfefferminzwasser.

1 g Kaliumpermanganat 50 dest. Wasser	}	bei üblem Mundgeruch, wo sich auch Pastilles de charbon von Chevallier bewähren.

Den Mundwässern setzt man als sog. Desinfizienz mit Vorliebe Kreosot hinzu, Karbolsäure, Kalkwasser und Kali chloricum, dessen Giftigkeit ja bekannt ist. Zahn- und Mundwasser — ich hebe hiermit nochmals das Wasserstoffsuperoxyd mit kölnisch Wasser als das praktischste, billigste und nachhaltigste hervor — werden von den renommiertesten Parfümerien der Welt angefertigt und in luxuriösester Aufmachung auf den Markt gebracht, da es ja viele Damen gibt, die lieber eine hübsche geschliffene Flasche mit wertlosem Inhalt auf ihren Toilettentisch stellen, als eine schlichte Medizinflasche mit einem richtig wirkenden Kosmetikum.

Benedictine, Botot, Dr. Pierre, Pinaud, Roger & Gallet in Paris, Ricquier in Lyon, van Buskirks in New York, Lambert-St. Louis bringen alle möglichen Zahn- und Mundwässer in den Handel, während auch unsere heimische Industrie auf dem Gebiete der chemischen Kosmetik nicht still steht und an Zahl die ausländischen Präparate mindestens erreicht, wenn nicht gar überholt hat. Ich führe Katharin an, Kosmodont, Katharol, Perhydrol, Kothes, Millers, Scheiblers, Sylvesters und Telschows Mundwässer an neben Tilit, Sapodont, Sylvol, Odol, Odonta, Myrrholin, Dentolin, Verol, Jungs Mundwasser, Thymolmundwasser und die Mischungen nach Katz, Michner und Salinger.

Als Zahnpulver ist das billigste das beste, die Schlämmkreide, vielleicht etwas parfümiert mit Pfefferminzöl, während der gepulverte Bimsstein aus den angeführten Gründen den Zahnschmelz schädigen kann. Somit sind alle Zahnpasten, zeigen sie nicht einen

deutlichen Vorzug, wie das Zahnstein lösende Solvolith Willigers, ein Toilettenluxus, den sich jede Dame nach Wunsch und Geldbeutel leisten mag.

Ich will nur auf einige Zahnpasten hinweisen, die wie Givasan, Pebeco, Albin, wie Eukalypthuspaste, Dentolin, die von Jung, Odontine, englische und Thymolzahnpulver, Kopp & Josephs Zahnseife, jede ihre Liebhaberin finden werden. Die französischen, englischen und amerikanischen Parfümeure, wie Colvart-Manchester, Evans-Paris, Golgate-New York, Vinolia-London, Gosnell-London und Pelletier-Paris, neben den bereits mehrfach erwähnten anderen kosmetischen Fabriken, bringen Pâtes dentifrices, odontines, tooth pastes, Arnika tooth tablets, poudre dentifrice, dental powder, carbolic tooth powder, poudre dentifrice au corail und au quinquina und andere schöne Sachen mehr in den Handel, der in der ganzen zivilisierten Welt und sicher auch schon bei den Negern Afrikas und den Arabern Nordafrikas ein recht schwunghafter ist, die sonst den aus dem Zahnholz geschnittenen Bürstenpinsel zur Zahnreinigung zu benutzen pflegen, aber wohl mit Unrecht ihre schneeweißen und tadellosen Zähne auf dessen Wirkung zurückführen.

Einfache Vorschriften für brauchbare Zahnpulver seien hier wiedergegeben:

25 g präp. Holzkohle
25 Schlämmkreide
mische mit
5 gepulv. brauner Chinarinde
2 Veilchenwurzelpulver
5 Tropfen Nelkenöl
5 Tropfen Bergamottöl

5 g salizylsaures Natron
20 Milchzucker
20 doppelkohlensaures Natron
20 Veilchenwurzelpulver
20 rotes Santalholzpulver
15 Pfefferminzöl

oder	oder
60 g feines Lindenholz-kohlenpulver	50 g präzipitierte Kreide
15 Chinarinde	25 Stärkemehlpulver
30 Salbeikraut	25 Veilchenwurzelpulver
10 Tropfen Nelkenöl.	0,4 schwefelsaures Chinin.
	Mischen und sieben!

Eine Zahnseife würde sich so, gut gemischt, darstellen:

15 Mandelseife
15 kohlensaure Magnesia
5 Veilchenwurzelpulver
0,2 Karmin.

Oder, um eine Zahnseife in der Tube zu erhalten, setzt man Glyzerin hinzu, nachdem man vorher gewöhnliche Hausseife mit Karmin zusammen in Weingeist gelöst hat. So entstehen auch die gewöhnlichen Zahnpasten, die Zahnpulver darstellen, welche mit Glyzerin, Sirup und Honig zu weichen oder nur mit Weingeist zu harten Teigen angerührt werden.

Noch eines Zahnkonservierungsmittels möchte ich gedenken, das bei uns — ich betrachte das als einen Vorzug — noch wenig Eingang gefunden hat, obwohl die american drug stores und pharmacies der Großstädte auch den Kaugummi bereits zu verkaufen pflegen. Es sind dies dünne, leicht brechbare, harte, vielleicht 5 cm lange und 1 cm hohe grauweiße Plättchen, die man in kleinen Päckchen in Amerika überall zu kaufen bekommt. Solch Plättchen wird in zwei oder mehrere Stücke gebrochen, die man im Munde zerkaut, wobei man zuerst einen Geschmack von Süßigkeit und Wohlgeruch hat. Nach einigem Kauen bleibt eine weiche klebrige Kugel von reinem Gummi im Munde zurück, die mit einer wortlosen

Energie, die einer besseren Sache würdig wäre, stundenlang im Munde herumbewegt wird, wodurch sich die Amerikaner, die sich fast allerorten in der Öffentlichkeit des Rauchens zu enthalten haben, eine Brücke zwischen Zigarren und Kautabak schlagen, obwohl es in den besseren Kreisen als shocking gilt, Gummi zu kauen; sieht man doch in den Cars ganze Bankreihen von Männern und Frauen mechanisch die Kiefer bewegen, ein häßlicher Anblick, den die Yankees damit entschuldigen, daß sie dem Kaugummi nicht nur eine heilsame kosmetische Wirkung auf Zähne und Zahnfleisch zuschreiben, sondern auch auf Magen und Verdauung; sie sollen durch die dauernde Speichelsekretion günstig beeinflußt werden, was ich immerhin bezweifeln möchte.

Von den zahllosen Geheimmitteln und Spezialitäten, die für die Zahn- und Mundpflege im Handel auftauchen und — je nach dem Umfange der dafür aufgewendeten Reklame — bleiben oder verschwinden, seien nur einige erwähnt.

Odol enthält Alkohol, Salol, Saccharin, Pfefferminzöl, Nelken- und Kümmelöl, Kosmin, Formalin, Alkohol, Wasser, Myrrhen- und Ratanhiaextrakt, Saccharin und ätherisches Öl; Eau de Botot besteht aus Zedernholztinktur, Myrrhen und Ratanhiatinktur und Pfefferminzöl. Kothes Zahnschöne setzt sich zusammen aus Alaun, kohlensaurem Kalk, parfümiert mit Pfefferminzöl. Van Buskirks Tragant-Sozodont besteht aus Alkohol, Wasser, Seife, Wintergrünöl, während das dazu gehörige Zahnpulver aus Kieselgur, Veilchenwurzelpulver, gefällter Kreide, parfümiert mit Nelkenöl, besteht.

Man sieht leicht, daß alle diese Mittel über einen Leisten gemacht sind und sich nur durch kleine Abweichungen voneinander unwesentlich unterscheiden.

Bei den Zahnmitteln unterscheiden wir solche, die als Zahnreinigungs- oder Bleichungsmittel vertrieben werden, oder solche, die auch den Zahnschmerz allein oder mit der Zahnreinigung vereint beseitigen sollen.

Da gibt es Zahnbalsam, Zahnzigaretten, Zahnelixier, Zahnstengel, Zahnessenz, elektromotorische Zahnhalsbänder, Zahnhöhlentinktur, Zahnkissen, schmerzstillenden Zahnkitt, Zahnmittel, schmerzstillendes Zahnmundwasser, Zahnperlen, endlich Zahnschmerzmittel von zahllosen glücklichen Erfindern zum Heil der Menschheit. Zahnpulver gibt es vegetabilisches für jeden Geschmack, während das chinesische Zahnpulver nicht etwa die zerriebenen Zähne des chinesischen Drachen enthält, sondern einfach den schädlichen zerkleinerten Bimsstein.

Da auch der ehrwürdige Busen der ältesten Frauen den kosmetischen Industrierittern nicht heilig ist, und da sie wohl wissen, daß der starke Busen immer die schwache Seite der Frauen ist, wie der mangelhaft entwickelte die Sehnsucht nach einem Mehr nicht zur Ruhe kommen läßt, so gibt es Mittel in Hülle und Fülle, die das Blaue vom Himmel herunter versprechen, um jeder Brustart, Form, Größe und Konsistenz gerecht zu werden.

Ich übergehe die bereits angeführten Saug- und anderen Apparate, die Bandagen und Büstenformer, und weise nur noch einmal darauf hin, daß auch unter den Frauen die Dummen leider nicht alle werden, die sich sogar an Helène Dryot wenden, vor deren Kunst der Berliner Polizeipräsident besonders warnt.

Einen sehr wichtigen und auch empfehlenswerten Toiletteartikel für jede Dame bilden die Toiletteessige, die Vinaigres de toilette, die zwei Zwecken dienen.

Einmal entfetten die Säuren, hier die Essigsäure, trotz ihrer Verdünnung die Haut, die aber nach kurzer

Anwendung zusammengezogen und gespannt und gerötet wird, indem die anfangs zusammengezogenen Hautgefäße sich wieder erweitern. Dann aber haben sie einen erfrischenden Einfluß, der sich bei täglichem Gebrauch durch starkes Adstringieren bemerkbar macht; dies ist wohl die Veranlassung für Blondinen, deren Haut schon an sich feiner und schwammiger ist, diese Toiletteessige dem Kölnischen Wasser vorzuziehen, während letzteres von den mit hervortretenderen Farben ausgestatteten Brünetten bevorzugt wird.

Die Eau de Cologne, das Kölnische Wasser, ist das Toilettewasser par excellence, das sich die ganze Welt erobert hat.

Man unterscheidet Eau de Cologne als erfrischenden Wohlgeruch und als Zusatz zum Waschwasser und zum Bade, neben der Eau de Cologne double, derselben mit Zusatz von Blumenduft, und der Migräne-Eau de Cologne, einer Spezialität einer Berliner Firma. Ähnlich den Präparaten Lilac von Lohse, die als Eau de Cologne mit Blumenzusatz von Flieder gelten, sind noch Eau de Cologne des Fleurs royales und Dido bekannt, denen auch der Karmelitergeist nahesteht. Köln selbst liefert die Eau de Cologne von Johann Maria Farina gegenüber dem Jülichplatz und von einer anderen, aber gleichlautenden Firma, Jülichplatz 4, während Extrait d'Eau de Cologne double 4711 etikettiert ist und von der Firma Mühlens stammt, und Eau de Cologne Klosterfrau von Maria Clementine Martin in Köln. Die Eau de Cologne rosée, die als das heimische hervorragend gute Toilettewasser in Rußland gilt, wird dorthin exportiert von Guerlain-Paris, während die Firma Atkinson in London eine Eau de Cologne für England in den Handel bringt. Ein billigeres

Produkt ist noch die Eau de Cologne Morras, die zu 1.25 Mark und 2 Mark verkauft wird.

Die kosmetische Chemie ist natürlich auch der Zusammensetzung der Eau de Cologne nachgegangen, und besonders Fehr hat eine sehr brauchbare Vorschrift zur Großfabrikation gefunden. Er löst in 23 kg feinstem Weinsprit von 95% folgende Stoffe: 350 g Zitronenöl, 270 Bergamottöl, 20 feinstes franz. Lavendelöl, je 12 Pfefferminzöl und Essigäther, 120 Tropfen Nelkenöl, 100 Tropfen Thymianöl, beste franz. Sorte, 100 Tropfen Rosmarinöl gleicher Herkunft, 20 Tropfen Rosenöl; nach einigen Tagen fügt man hinzu 10 g dreifaches Pomeranzenblütenwasser und 200 g dreifaches Rosenwasser. Diese Zusammensetzung gibt eine täuschende Nachahmung des Präparates von Johann Maria Farina gegenüber dem Jülichplatz, wobei auf Verlangen der Rosmaringeruch durch Verminderung der Menge des Öles abgeschwächt werden kann. Nach dreimonatigem Lagern ist der ganzen Menge 5 bis $7^1/_2$ kg Weinsprit zuzusetzen, worauf die Flüssigkeit nochmals ein Vierteljahr lagern muß, eine Lagerzeit, die Koller auf 1 Jahr festsetzen möchte.

Andere Vorschriften für Eau de Cologne sind die nach Fontanelle:

Fontanelle:

6 kg 90% Alkohol
60 g Bergamottöl
60 g Zitronenöl
30 g Lavendelöl
12 g Neroliöl
4 g Bisamessenz

Konzentrierte Eau de Cologne:

15 g Zimmetöl
30 g Moschustinktur
45 g Nelkenöl
45 g Zitronenöl
45 g Perubalsam
60 g Lavendelöl
120 g Bergamottöl
600 g Alkohol von 90%.

Setzt man nun zu dem Kölnischen Wasser ca. 15 g konzentrierte Essigsäure auf 500 g desselben, so erhält man einen Toiletteessig, wie solchen das österreichische Arzneibuch enthält oder wie ihn die Formel von Lager ergibt. Drei bekannte Toiletteessige sind die von Piesse, von Lubin und der gegen unreine Haut empfohlene von Debay, die Paschkies anführt:

Piesse:

60 g konzentr. Essigsäure
1 g engl. Lavendeltinktur
0,5 g engl. Rosmarintinktur
8 g Campher
0,5 g Caryophyll

Lubin:

300 g Alkohol
35 g Benzoeharz
8 g konz. aromat. Essigsäure
0,5 g Nerolintinktur
0,5 g Moschus.

Vinaigre détersif-Débay:

6 g Narzissenzwiebeln
30 g Brennesselsamen
1000 g Essig.

Drei Tage mazerieren, ausdrücken, filtrieren.

Zu den Toilettewässern gehören auch die Essenzen und die Lilienmilch, deren bekanntestes Präparat die Eau de Lys de Lohse ist, ferner die Schönheitsmilch Dido, Beckmanns Teintwasser und die Eau de Circassienne; Veilchentoilettewasser, Glyzerin-Rosenwasser, Badespiritus und Toiletteessig sind sicher sehr angenehme Waschzusätze, als die ich die noch sehr wenig bekannten Äthrole besonders empfehlen möchte.

Vinaigre de toilette und Eau de toilette bringen die bekannten französischen Parfümeure Jean Vincent, Bully, Guerlain, Lubin, Houbigant, Pinaud, Piver, Ninon, Rimmel, Roger & Gallet und die Pariser Société hygienique auf den Markt, von denen die Eau de

Lubin bei uns wohl das bekannteste ist. Vinaigre à l'Ixora und à la violette vertreibt Pinaud, während Piver sein bekanntes Eau de treffles incarnat neben Azures, Safranor, Floramye und Rosiris feilhält. Vinaigre de toilette Anthée stammt von Roger & Gallet, die nebenbei noch andere 15 Toilettewasser verkaufen, von denen sich Indian hay, peau d'Espagne und Vera violette am meisten eingeführt haben.

Den flüssigen und flüchtigen Wohlgerüchen stehen die festen Riechpulver nahe, die auch in Sachets gebracht werden, sowie die Riechsalze, die zu den ammoniakalischen Parfüms zählen. Die Sachets sind Säckchen aus feinem Papier oder elegantesten Stoffen, die mit dem Riechpulver gefüllt und meist zur Durchduftung der Wäsche benutzt werden, die dann den Geruch der dazu verwendeten Iriswurzel, Vanille, Tonkabohnen, Vetiverwurzel, Zedern-, Santalholz und Nelken, Lavendel, Akazien, Benzoe, Ambra annimmt. Früher benutzte man auch gern die erwähnten oiselets de Chypre, die Cassolettes, die boule de senteur, die Geruchsbüchschen, die mit den zu Teig gekneteten Riechstoffen angefüllt wurden.

Unter einer Peau d'Espagne versteht man im eigentlichen Sinne auch ein Wäscheparfüm, das so hergestellt wird, daß man zwei Stücke Waschleders mit wohlriechenden Harzen und Balsamen tränkt und dann die durchtränkten Flächen aneinander klebt. Die englischen Riechsalze sind parfümiertes Ammoniak, die man als Anregungsmittel bei Ohnmachten und Übelkeiten benutzt, und die entweder mit Salmiakgeist oder mit festem kohlensauren Ammoniak bereitet werden. Mit ätherischen Ölen vermengt und von brenzlichen Stoffen befreit, liefern sie ein aus-

gezeichnetes und lange brauchbares Mittel. Entweder kommen die flüssigen Riechsalze in Fläschchen in den Handel, die ein Schwammstückchen enthalten, oder man verwendet durchsichtige Riechbüchschen, die mit Kristallen von schwefelsaurem Kali gefüllt und nach dem Auslaufenlassen des Überschusses mit einem Wattebäuschchen verschlossen werden.

Hier zwei Rezepte des „unerschöpflichen" Salzes und des einen weißen Riechsalzes:

Unerschöpfliches Salz:

1/2 Liter Salmiakgeist
4 g Rosmarinöl
4 g engl. Lavendelöl
2 g Bergamottöl
2 g Nelkenöl.

Füllmasse für weißes Riechsalz:

15 g Lavendelöl
15 g Moschusextrakt
7,5 g Bergamottöl
4 g Nelkenöl.

Dieses weiße Riechsalz ist mit ätherischen Ölen versetztes Ammoniak und wird folgendermaßen dargestellt: 666 g des kohlensauren Ammoniaks des Handels werden in haselnußgroße Stücke geschlagen und in einer gut schließenden Flasche mit 333 konzentriertem Salmiakgeist unter häufigem Umschütteln erst eine Woche, dann in kühler Temperatur noch vier Wochen hindurch stehen gelassen, wodurch das Ammoniaksalz in anderer Form das Wasser bindet. So erhalten wir eine trockne Salzmasse, welche man grob pulvert, mit der obigen Riechmasse tränkt und in die Riechfläschchen einfüllt.

Riechpulver für Sachets werden einfach bereitet aus:

50 g Akazienblütenköpfchen
50 g gepulv. Veilchenwurzeln.
50 g gepulv. Rosenholz
50 g gep. Zedernholz
oder 50 g gep. Santalholz
1 g Rosenöl.

Oder:

Lavendelriechpulver:

50 g zerriebene Lavendelblüten
12,5 g gepulv. Benzoe
0,8 g Lavendelöl.

Heliotropriechpulver:

100 g Veilchenwurzelpulver
50 g Rosenblätter
25 g gep. Tonkabohnen
12,5 g gep. Vanille
0,8 g Moschus
1 Tropfen Bittermandelöl.

Das Heliotropriechpulver, das mit Vorliebe zum Füllen von Sachets gebraucht wird, ahmt den Heliotropgeruch ganz ausgezeichnet nach.

Will man sich ein spanisches Leder als Dauerriechkissen herstellen, so wird ein Stück Waschleder eingetaucht und längere Zeit belassen in folgender Mischung: 133 g Benzoe mit 250 g Weingeist, in welchem gelöst sind 16 Neroliöl, 16 Rosenöl, 16 Santalholzöl, 8 Lavendelöl, 8 Grasöl, 4 Zimmtöl, 4 Nelkenöl. Das getränkte Leder wird an der Luft getrocknet und auf einer Seite mit einem Gemisch bestrichen, das aus gleichen Teilen Moschus und Zibet mit Traganthschleim besteht. Nun schneidet man sich nach Wunsch Lederstücke ab, die man mit den bestrichenen Seiten

aufeinanderlegt, um sie unter etwas Druck zwischen Löschpapier zu trocknen.

Mit einem Rückblick auf die Puderverwendung in der Kosmetik als Heilmittel, nicht als bloßes Kosmetikum, sei noch kurz gedacht der Streupulver, von denen ich schon als austrocknendes Streupulver den Zinkpuder erwähnte. Auch des Talkum, des Specksteinpulvers ist gedacht worden und des Vasenol, das eine Vaselineemulsion in 25 % Wasser darstellt und als Vasenolpuder besonders gegen Ekzeme und Intertrigo (Wundlaufen, Wolf) Verwendung findet. Der Vasenoloform-Arzneipuder wird als gutes Mittel gegen Hand- und Fußschweiß empfohlen.

Das Lenicet ist essigsaure Tonerde in fester Form, — aber nicht das vom deutschen Arzneibuch angegebene Pulver, — das ein geruchtötendes und gut austrocknendes Mittel ist und in verschiedenen Mischungen als Lenicetstreupulver und Babypuder im Handel ist. Diesem nahe steht das wasserunlösliche Eston, das auch als Streupulver für die gleichen Zwecke verwendet wird, denen auch das Formeston, eine Abart des Eston, dient.

Kurz sei auch noch der Kleie gedacht, die vorzüglich als Mandelkleie und Sandmandelkleie dazu dient, das Wasser weich zu machen; dies bewirkt diese und billigere Kleie ebenso wie zerkleinerte Kokos- oder Pistaziennuß dadurch, daß immer noch genug Fett in ihren Rückständen zurückbleibt, das das Wasser einer leichten Emulsion ähnlich macht. Sandmandelkleie stellt man dar aus 4 Teilen Borax, die in 8 g Glyzerin gelöst sind, womit 30 g feinster Seesand getränkt werden. Dieses Gemisch wird nach und nach mit 80 Teilen Mandelkleie gemischt und mit etwas Bittermandelöl

parfümiert. Die Mandelkleie als solche präpariert man zu kosmetischen Zwecken: 50 g kalzinierter Soda, 100 g Boraxpulver, 250 feinstem Veilchenwurzelpulver, 2 kg feinstem Weizenmehl, wozu dann 120 fettes Mandelöl verrieben werden. Dann kommen 100 Sprit hinzu und 5 Tropfen Bittermandelöl, worauf alles nochmals durch ein feines Haarsieb gestrichen wird.

Man sieht aus dem umfangreichen Stoffe, den ich als Toilettenchemie oder als spezielle Kosmetik hier kurz ausgebreitet habe, wie reich der Arzneischatz der Kosmetik ist und wie unendlich doch der kosmetische Geheimschwindel blüht; ihm sehen neuerdings die neuen städtischen Gesundheitsämter schärfer auf die Finger und suchen durch Hinweise und Warnungen das kaufende und durch wilde Reklamen verwirrte Publikum vor Übervorteilungen und vor Gesundheitsschädigungen zu bewahren. Aber auch hier gilt das Wort, daß es nicht angeht, sich auf Behörde und Polizei zu verlassen, sondern daß jeder die Pflicht hat, sich selbst zu schützen.

VIERUNDZWANZIGSTES KAPITEL

PUDER UND SCHMINKEN

Es ist uns überliefert worden — und wir verdanken diese Mitteilungen besonders den römischen Satirikern —, wie die römischen Frauen ihre komplizierte Toilette bewerkstelligten, wie sie mit Pasten aus Eselsmilch und Myrrhen oder Mehl des Nachts die Gesichter bedecken, die sie des Morgens durch Puder und Diapasmata zu reinigen pflegen. Ebenso stand die Kunst des Schminkens im ganzen Altertum in hoher Vollendung und erreichte erst wieder zur Zeit der Renaissance eine erneute Blüte, die sich dann in raffinierterer Form zur Zeit der Franzosenkönige fortsetzte, deren Mätressen den Modeton auch in kosmetischer Richtung anzugeben wußten.

Heute ist der Puder wieder zu Ehren gekommen, er, der noch zur Zeit der Kaiserin Eugenie mehr ein französisches Toilettemittel war, das nur wirklich vornehme oder ausgesprochene Modedamen und Lebedamen anwendeten oder gar stets mit sich führten. In Deutschland ist die Puderverwendung innig verknüpft mit der Puderfabrikation, die sich vor allem an den Namen Leichners knüpft, der seinen Fettpudern einen Weltruf und einen Weltabsatz zu schaffen verstand.

Die Puder haben den Zweck, einmal die Haut, namentlich sofern sie empfindlich ist, gegen die Reizung durch Wasser und Seife nach dem Waschen vor

Rauhwerden zu bewahren, das um so eher eintreten kann, wenn zu dem Gesicht unzuträgliche Seife benutzt wird, und wenn die nicht genügend getrocknete Haut mit der Luft in Berührung gelangt. Ferner gelten die Puder als Deckmittel, als welche sie ohne weiteres auf die Haut aufgetragen werden oder auf einer Unterlage von Fett haften bleiben. Das feingepulverte Stärkemehl macht die Haut geschmeidig und glatt und kühlt sie, wenn sie hohen oder niedrigen Temperaturen ausgesetzt ist. Es verhindert eine Reibung, wie die Haut sie am Taillen- und Blusenkragen nicht selten erleidet und schützt auch wunde Stellchen derselben vor dem Eindringen von Keimen aller Art. Dabei hat der Puder, wie alle fein gepulverten vegetabilischen Substanzen, die Fähigkeit, Feuchtigkeiten von der Haut abzusaugen, so daß diese mit der Pudermasse Hautdecken bilden, die allerdings durch ihre bröckelnde Pastenartigkeit einen wenig angenehmen Anblick gewähren. Man sieht dann die bekannten schwarzen Bröckelchen oder das verkleisterte festhaftende Mehl, das durch seine chemische Umwandlung diese teigige Form erhält. Besonders gilt diese Veränderung des Puders durch den Schweiß, wodurch die Haut gereizt werden muß, wenn der festhaftende Teig nicht zeitig entfernt, das Gesicht gewaschen und nachdem eingefettet wird.

Ist aber die den Pudern als Zusatz beigegebene Veilchenwurzel nicht so fein gepulvert, wie das zu geschehen hätte, so ist sie in ihren kleinsten Partikelchen immer noch imstande, mechanisch die Haut bei Schweißsekretion zu reizen und die Oberhaut direkt zu verwunden. Aus diesem Grund schon sind die Leichnerschen Fettpuder vorzuziehen, weil sie die

Riechstoffe nicht in der gepulverten, sondern in der flüchtigen Form den Pudersorten beimengen. Neben dem Reismehl werden für Fettpuder wohl auch Weizen- und Kartoffelstärke verwendet, deren letztere allerdings ein gröberes Pulver darstellt, das auch wegen seiner gelblichen Farbe sich weniger zur feinen Puderfabrikation eignet.

Natürlich lag schon lange das Bestreben vor, den Hautdeckmitteln, seien dies Puder, Pasten oder Salben, eine Hautfarbe zu geben, wie dies zuerst von Brooke praktisch durchgeführt wurde. Man verwandte dazu nicht die neueren chemisch dargestellten Farbstoffe, die doch durch ihre Leuchtkraft auf der Haut auffallen würden, sondern man ging von dem Gesichtspunkt aus, daß die Hautfarbe aus rot, weiß und gelb gemischt sein müsse, wozu man die Stoffe im Mineralreiche fand.

Unnas hautfarbener Puder, der mit den Fingerspitzen sanft einzureiben ist, erfüllt alle die Voraussetzungen, die man an ein passendes und unauffälliges Kolorit zu stellen hat und setzt sich folgendermaßen zusammen:

5 Zinkoxyd
4 kohlensaure Magnesia
2,5 Weiße Thonerde
0,5 Rote Thonerde
8 Reißmehl.

Will man diesen hautfarbenen Puder einen gelblichen Ton geben, so setzt man Kurkuma in entsprechender Menge zu oder für bräunlichen Teint Ichthyosin mit roter Thonerde gemengt. Daß auch noch andere Modifikationen für hautfarbene Decken im Gebrauche sind, lehren die Vorschriften von Rausch und Gold-

schmidt, die Eosin und rote Thonerde oder Eosin und Ichthyol verwenden.

Da die Puder, worauf Paschkies hinweist, in ihren Benennungen meist nicht das Geringste zu tun haben mit ihren Zusammensetzungen, so sind die mannigfachen Taufnamen solcher Produkte, wie sie der Parfümeriehandel darbietet, immer mit großer Vorsicht aufzunehmen, um so mehr, als viele Fabrikanten dem scherzhaften Rate von Snow im Ernste folgen, den dieser in einem Artikel im Pharmacy Journal zur Fabrikation von Pistazienpuder gibt: „Feiner Talk, schwach lavendelartig parfümiert, wird in eine elegante Schachtel gefüllt, mit französischer Etikette beklebt und dafür ein exorbitanter Preis gefordert".

Die Schminkpuder bilden einen Übergang von den Pudern mit Farbentönen zu den Schminken, die nur dazu bestimmt sind, Farben aufzulegen. Die Schminkpuder sollen in erster Linie allerhand kleine Fehler, Fältchen und Runzeln verdecken, wozu man die Farben Weiß Rot, Gelb, Blau, Schwarz und Braun verwendet. Diese Färbemittel sind entweder den bereits angeführten Stoffen entnommen, oder es werden neben den Alizarinfarben, denen auch das Eosin angehört, Safflorrot und Alloxan verwendet, sowie das Karthamin, das auch Portugiesischrot oder rouge végétal benannt wird. Chinesische Tusche, Lampenruß, Schwefelantimon geben schwarze Farben, Indigo und Berlinerblau die Adernschminke, wogegen Braun durch Umbra, Ocker, Mennige und Chromgelb erzielt wird.

Alle diese Farbstoffe werden den einfachen Pudern zugemischt, um zu Schminkpudern zu werden.

Diese Gesichtspasten werden nachts aufgelegt und des Morgens entfernt und machen in der Tat bei ge-

eigneter Zusammensetzung die Haut zart, weich und frisch, da sie neben den medikamentösen Wirkungen noch rein physikalische entwickeln, einmal durch den ausgeübten Druck auf die Haut und ihre Gefäße, dann aber auch durch den Luftabschluß, der in größerem oder geringerem Maße der empfindlichen Haut zugute kommen soll.

Während die Puderpapiere eine sehr bequeme und bei feuchter oder fettiger Haut sehr angenehme Art des Puderns darstellen, haben sich feste Puder, sog. Pudersteine, wie sie bei Friseuren leider noch für das Nachpudern der rasierten Haut benutzt werden, für den Damengebrauch nicht einführen können, während das erwähnte Beckmannsche Teintwasser nach dem Verdunsten eine feingepuderte Haut hinterläßt.

Eine Sonderart der Puder stellen die Haarpuder dar, die weniger einen kosmetischen Zweck verfolgen, als einen hygienischen, nämlich während Krankheiten oder während des Wochenbettes das Zusammenkleben der Haare zu vermeiden. Außerdem findet der Haarpuder auch seine Anwendung an Stelle von Haarpomaden, Brillantine und sonstigen Haarfetten, besonders nach dem Bade, wo manche Frauen leicht zur Erkältung der Kopfhaut neigen. Man kann jedes Haar pudern, lichteres, um es voller erscheinen zu lassen und fettes, um ihm den fetten Glanz zu nehmen, wobei dann natürlich auf die Haarwäsche besonderes Gewicht zu legen ist.

Während das gepuderte Haar bei Männern und bei Frauen noch über die friderizianische Zeit hinaus zur Toilette gehörte, findet man heute nur selten noch Frauen, die ihr Haar pudern, obwohl dies, wie ich mit Paschkies meine, nicht zum Nachteil ihrer Schönheit

wäre. Daß die Haarpuder in ihrer Anwendung sehr verloren haben, zeigen die billigen Preise der deutschen und ausländischen Parfümeure, die wie Kopp & Joseph ihren Didopuder, Poudre blonde und foncée, wie Leichner seinen braunen und schwarzen Haarpuder neben dem Erzeugnis von Pinaud in den Handel bringen.

Sonst seien aus der Riesenzahl der Gesichtspuder einige gangbare Marken angeführt, wie Lanolinpuder, Veloktine, Mascagnipuder, Didopuder, Poudre violette idéale, Tulpenpuder von Kopp & Joseph; ferner Poudre Java, Blanche, rosée, Rachel von Bourjois-Paris; Poudre la Dorine von Dorin-Paris; Poudre Ophélia, Fougère royal, Peau d'Espagne, Coeur de Jeanette, royale Cyclamen, mes Délices, violette Houbigant von Houbigant; Poudre Gemandrée von Mignot, Boucher-Paris; Poudre Dovet de Ninon von Ninon-Paris, die Puder von Piver und Poudre Ibéris, Ambrérose und Vera violetta von Roger & Gallet. Matthew und Vinolia-London bringen bei uns weniger eingeführte Puder zum Verkauf, während das englische Puderpapier noch immer den Boden gegenüber den ebenso guten deutschen Fabrikaten zu behaupten scheint.

Leichners Tagespuder kommt in Weiß, Rot und Gelb vor als Fettpuder „mit Goldetikette" und als Hermelin- und Aspasiapuder und ist effektiv frei von irgendwelchen schädlichen Substanzen, die möglicherweise bei älteren Packungen durch Bildung von Fettsäuren Hautentzündungen hervorrufen könnten.

Die Schminken dienen nur als Deckmittel, Verdeckmittel und als Betonungsmittel, wie dies die Lippenschminken und die Augenbrauenfarben auch anstreben. Sie sind den Schminkpudern schon darin ähnlich, daß sie dieselben Farbstoffe wie diese ver-

wenden, unterscheiden sich aber von ihnen dadurch, daß sie außer in Pulverform noch in Pasten-, Salben- und Stangenform als halbweiche und feste Schminken vorkommen.

Wie das Fettpuder, gibt es auch Fettschminken, die namentlich von Leichner, aber auch von ausländischen Firmen vertrieben werden, neben Blätterschminken, Aderschminken und flüssigen Schminken, die wir als Perlweiß bereits kennen gelernt haben. Eine Hauptbedingung für Schminken ist, daß sie gut decken, unauffällig färben, gut halten, leicht entfernbar sind und keine Reizung oder gar Farbenvergiftung hervorrufen.

Die Kunst des Puderns und Schminkens erfordert natürlich ebensoviel Geschmack wie Übung, denn es ist ein großer Unterschied, diskret kleine Teintmängel und Altersschäden zu verdecken oder als gespensterbleiche oder apfelrote Schreckmittel einherzuwandeln. Die Kunst, Maske zu machen, gilt eben für die Frauen auch abseits der Bühne mit den Mitteln der Toilettekunst, und wie es die konventionellen Lügen der Gesellschaft fordern, auch ohne diese.

FÜNFUNDZWANZIGSTES KAPITEL

DIE SEIFEN

Ich führte bereits das von unserm Kaiser wiederholte Wort an, daß man an dem Verbrauche von Seife die Kulturstufe eines Volkes erkenne, und weise hier erneut auf dasselbe hin, wo ich die Bedeutung der Seife in der Kosmetik zu betrachten habe.

Gesundheitspflege und Schönheitspflege sind Geschwister, die Hand in Hand gehen, denn auch beim Gebrauche der Seife handelt es sich im wesentlichen um einen hygienischen Gesichtspunkt, den der Körperreinigung, der zum kosmetischen wird, da durch diese Reinhaltung Schädlichkeiten, besonders auch kosmetischer Art, von unserer Haut abgehalten werden. Aber die Seife ist, wie Jessner hervorhebt, nicht nur ein Kosmetikum und Prophylaktikum, sondern sie hat auch durch ihre starke Wirkungskraft einen direkt nachhaltigen Einfluß, durch den sie ebensoviel nutzen wie schaden kann.

Ihrem chemischen Charakter nach sind die Seifen Verbindungen einer fetten Säure mit einer Base, besonders Alkalien, oder anders bezeichnet ist Seife fettsaures Natron oder fettsaures Kali. Zur Herstellung der Seifen werden Fette aller Art verwendet, pflanzliche, tierische, feste, flüssige, harte Fette und talgartige, die wieder Verbindungen des Glyzerins mit fetten Säuren darstellen. Bringt man solche Fette mit Natron-

lauge oder Kalilauge zusammen, so bilden die fetten Säuren mit den Laugen Seifen, während das Glyzerin frei wird. Es kommt, besonders in der Wärme, zur Verseifung der Fette, eine Arbeit, die im menschlichen Organismus der Gallenflüssigkeit im Darme zukommt.

Wir erhalten auf diese Art zwei Seifenarten, die harten Natronseifen und die weicheren Kaliseifen. Die ersteren werden auch als Kernseifen, Halbkernseifen und Kokos- oder Handseifen benannt, je nach dem Fettsäuregehalt, der zwischen 46—60% liegen muß. Bei den weichen Seifen unterscheidet man glatte, grüne Naturkernseifen, gelbe, braune, hellgelbe oder Silberschmierseife mit mindestens 40% Fettsäuregehalt. Bei Harzseifen ist ein Teil des Fettes durch Harz, bis 20% ersetzt. Die Ansprüche, die man an eine brauchbare Seife stellt, sind Reizlosigkeit, gute Schaumentwicklung, Reinheit und gute Wasserlöslichkeit. Reibt man die Seife oder schüttelt man sie in Wasser, wie beim Waschen, so ergibt sich eine Umsetzung; es entsteht ein alkalisches Salz und eine fettsaure Verbindung, die unlöslich ist und die milchige Trübung des Waschwassers hervorruft. Für die Reinheit der Seifen ist nun nicht etwa der Fettgehalt oder die Fettart maßgebend, da auch von billigem Fett und Öl hergestellte Seifen gut oder nicht gut sein können, sondern einzig und allein die Art der Herstellung. Deshalb muß eine Seife von allen Nebenprodukten, wie sie bei der Fabrikation entstehen, und von allen Verunreinigungen und künstlichen Zusätzen frei sein, zu denen hauptsächlich das Wasserglas zählt.

Behalten solche Seifen diese Verunreinigungen, wie Glyzerin und Wasserglas, so bezeichnet man sie als gefüllte Seifen, denen die reinen Kernseifen gegen-

überstehen, die einzig kosmetische und dermatologische Verwendung finden können. Kernseifen werden durch Zentrifugieren oder Dialyse hergestellt, wie Heines zentrifugierte Kinderseifen oder wie die dialysierten Seifen, deren Fabrikationsweg durch die Versuche Rotondis festgelegt worden ist. Weiter müssen brauchbare Seifen auch noch neutral sein, frei von überschüssigen Alkalien, durch welche die Haut gereizt werden kann, eine Forderung, die leichter gestellt als erfüllt ist, da dies eine in der Industrie leider nicht immer einwandsfrei geübte Sorgsamkeit erfordert.

Daher hat man sich bemüht, neutrale Seifen zu gewinnen, die den chemisch an sie gestellten Anforderungen genügen, und das ist der genialen Erfindungsgabe Unnas gelungen, der bei Darstellung medizinischer Seifen solche durch Überfettung gewinnt.

Er läßt nur ein Fett, nämlich besten Rindertalg zur Anwendung bringen, und schließt Kokusnußöl, welches bei längerem Gebrauche die Haut spröde macht, vollständig aus. Als Alkali wird Kalilauge verwendet, im Gemisch mit Natronlauge im Verhältnis von 2, im Hochsommer 3 auf 1 Kalilauge. So erhalten wir Natron-Kaliseifen, die fest sind, wirksamer als reine Natronseifen und die nicht blättern, wie jene es zuweilen tun. Da aber eine neutrale Seife, dauernd der Haut einverleibt, allmählich durch Fettentziehung eine unangenehme Sprödigkeit, weiterhin leichte Kongestion und schließlich Abschuppung zur Folge hat, so läßt Unna seine Seifen überfetten, indem er ihnen außer der meist notwendigen Fettmenge noch 3—4% freies Fett, bestehend aus 8 Teilen Talg und 1 Teil Olivenöl, zusetzt.

Diese überfetteten Seifen haben den Vorteil, daß

sie manche Medizinstoffe leichter konservieren wie neutrale Seifen. Sonst sind bei der Herstellung überfetteter Seifen alle Vorschriften in Geltung, die auch für die Fabrikation von Toiletteseifen überhaupt in Frage kommen; namentlich muß die Unterlauge vollständig entfernt werden und die Seife muß — ich folge hier Koller — völlig ausgetrocknet sein. Einen späteren Zusatz von Glyzerin oder Vaseline oder das Parfümieren verwirft Unna vollständig.

Als Fette werden heute in der Seifenfabrikation Wollfette verwendet, die vorher mit gleichen Teilen Wasser gemischt werden müssen, oder Mandelöl, das billiger wie Olivenöl, auch auf kaltem Wege verseift wird, wodurch man eine Mandelölseife erhält, die die neutrale Marseillerseife durchaus ersetzen kann. Eine gute und reizlose Seife erhält man aus drei Teilen Kokosöl und einem Teil Mandelöl, die mit 38 Natronlauge verseift werden, und eine hygienische Seife liefert ein schwedisches Patentverfahren durch Zusatz von Rahm zu einer neutralen Seife, der vorher mit reinem Lanolin vermischt worden ist.

Die neutralen Seifen sollen verhältnismäßig leicht fremde Auflagerungen, die vielen Bestandteile der Hautsekrete und das in der Oberhaut frei vorhandene Fett entfernen. Sehr energisch, sagt Leistikow, wirken die alkalischen Seifen, indem sie die normalen und krankhaft verdickten Elemente der Oberhaut erweichen und bei kürzerer oder längerer Einwirkung auch eine entzündliche Reaktion der Haut herbeiführen, ohne in die Tiefe zu wirken.

Das wären die Vorteile der Seifen, denen die auch von Jeßner betonten Nachteile gegenüberstehen, daß ihre Dosierung eine ungenaue ist, und daß nur

wenige Medikamente in Seifenform haltbar sind, trotzdem es kaum ein Heilmittel gibt, das nicht in Seifenform, ob chemisch möglich und wirksam oder nicht, im Handel zu haben wäre.

Man unterscheidet weiche Seifen, Stückseifen, pulverförmige Seifen, flüssige Seifen und Seifencreams.

Die Stückseifen sind entweder neutrale Natronseifen oder überfettete Natronseifen, welch letztere die größere Sicherheit des Neutralseins gewähren. Als Grundlage für medikamentöse Seifen nahm Unna die überfettete Grundseife (Douglas, Hamburg-Eimsbüttel), die oben erwähnte Natronkaliseife.

Nach dem Vorgehen Unnas hat Eichhoff eine ganze Reihe überfetteter Seifen hergestellt, darunter seine pulverförmige Seife, die als neutrale Grundpulverseife das Ausgangsprodukt ist für die überfettete Grundpulverseife oder die alkalische Grundpulverseife. Brauchbare flüssige Seifen sind nach der Vorschrift Buzzis von Kaysser in Hannover fabriziert worden. Von Müller und Grube sind flüssige Schwefelseifen hergestellt worden, von Mielck und Beiersdorf in Hamburg medikamentöse Seifen, die auch Bergmann in Waldheim in den Handel bringt, während die Alkoholseifen, die medikamentösen Sapalkole von Wolf in Breslau stammen und von Gerson und Blaschko in weicher und fester Form besonders empfohlen worden sind.

Der Gebrauchart nach können wir die Seifen in Waschseifen einteilen, in Toilettenseifen, in Luxusseifen und Medizinalseifen.

Für kosmetische Zwecke wie für medizinische kommen allein die neutralen Kernseifen in Frage, während sogenannte gerührte oder gefüllte Seifen auch von

Brauns als minderwertige Produkte verworfen werden. Die Seife ist an sich schon ein kräftig wirkender Stoff, was natürlich noch mehr für die medikamentösen Seifen zutreffen muß, die, häufig ohne Grund und ohne Verordnung angewendet, solche Reizungen hervorrufen, wie wir sie nicht selten in unserer Sprechstunde zu Gesicht bekommen. Auch die Art, wie die Medikamente den Seifen zugefügt werden, ist von großer Bedeutung, da vor allem das Verfahren des Pilierens den Vorzug verdient, wobei die Seifen zerkleinert werden, und dieser zerkleinerter neutralen Kernseife durch Maschinen das Medikament in feinster Verteilung hinzugefügt wird, wie dies auch mit den Riechstoffen der feinen Toiletteseifen geschieht. Vertragen die Zusatzstoffe die Hitze, so kann auch das Schnellverfahren Platz greifen, womit zum Teil die Firma Bergmann mit Erfolg ihre Seifen verfertigt.

Die mildeste Anwendungsform der Seife ist die Waschung, wie wir sie zu Toilettenzwecken ausüben. Eine schon stärkere Wirkung erzielt man durch Einschäumen der betreffenden Hautpartie, wobei das kürzere oder das längere Liegenlassen des Seifenschaumes der erwünschten Wirkung entsprechend bemessen wird. Dabei kann man nach einer gewissen Zeit den Seifenschaum abwaschen und vielleicht nachpudern, oder man wischt den Schaum nur trocken ab und überläßt die Haut noch weiter der Seifeneinwirkung. Am stärksten wird die Seifeneinwirkung durch Einreiben oder durch Umschläge auf die betreffenden Stellen, wozu sich am besten die flüssigen Seifen eignen, weil sie den festen Seifen schon an Intensität durch ihren Kaligehalt überlegen sind. Nicht zu unterlassen ist auch die Beachtung des Wassers, in dem die Seife

gut schäumt, wenn es weich, und wenig schäumt, wenn es hart, also kalkhaltig ist. Hartes Wasser allein kann bei empfindlicher Haut schon Rauhigkeiten und Sprödigkeiten derselben bedingen. Hat man also eine reizbare Haut vor sich, so empfiehlt es sich, entweder abgekochtes Wasser zu verwenden oder das demselben ähnliche Regenwasser, falls die Möglichkeit zu dessen Beschaffung gegeben ist.

Die flüssigen Seifen bringen natürlich die medikamentösen Stoffe leichter und inniger mit der Haut in Berührung, wodurch eine schnellere und größere Aufnahmefähigkeit des Arzneikörpers sich ergibt. Der schwankende Alkaligehalt flüssiger Seifen veranlaßte die Firma Boer zur Herstellung einer flüssigen Glyrinseife, welche durch absolute Reizlosigkeit und Neutralität für kosmetische Zwecke sehr geeignet erscheint. Diese Seife dient als Grundlage für alle möglichen medizinischen Seifenkompositionen, wie z. B. mit englischem Steinkohlenteer, eine Teerseife, die eine Reihe Dermatologen gern bei Erkrankungen der Kopfhaut und der Haare verordnen.

Für Teerseifen — ich erwähne die von Schering, Lingner, Berger — eignet sich auch vorzüglich das Sapalkol, die erwähnten Alkoholseifen, die sich besonders gut auf den behaarten Kopf bringen lassen. Das Sapalkol stellt, wie Blaschko sich ausdrückt, gewissermaßen einen festen Ersatz des flüssigen Seifenspiritus dar, der sich aber in der Praxis als weicher Seifenbrei besser bewährt, als welcher er auch mit Resorzin, Salizylsäure, Karbolsäure, Naphthol und anderen Medikamenten vermischt zum Vertriebe kommt.

Spezielle Seifenpräparate stellen die von Letzel

empfohlenen Saponinente dar, Seifenlininente, die zur Gruppe der Opodeldoke zu zählen sind, und des jüngeren Hebra Saponatglyzerin, das 80—95 % Glyzerin enthält, während nur der geringe Rest aus Seife besteht. Die Salbenseifen von Unna gingen aus dem Bestreben Oberländers hervor, als Salbengrundlage Kalisalben zu verwenden. Die Oberhaut verträgt aber eine dauernde Beseifung mit Kaliseife nur dann, wenn diese Seife einen unverseiften Zusatz von Fett enthält. Das gelang der Firma Mielck in Hamburg, die in derselben Weise, wie man aus Öl die gewöhnliche Schmierseife kocht, sich eine Kaliseife aus Wollfett herstellte, und derselben noch 5 % Überfett beimischte. Auch diese Salbenseife ist als Trägerin von Medikamenten sehr geeignet und wird gern mit Jodkali und Quecksilber gemischt verwendet.

Der beim Haar erwähnte Hebrasche Kaliseifengeist ist eine stark alkalische Substanz und als solche vorzüglich geeignet, die Hornschicht der Haut zu durchdringen, sie zu erweichen und der Aufnahme anderer Medikamente zugänglich zu machen.

Die besten Seifenpulver sind solche, die wirklich nur aus gepulverter Seife bestehen, bei einem bestimmten Mindestgehalt an Fettsäuren, während man als Ersatzprodukt Harzseifen und Naphthensäureseifen gebrauchen kann; zum Waschen in Seewasser verwendet man Kokosseifen, da dieselben durch Salzwasser nur schwer aussalzbar sind.

Neben den Gesichtspunkten, nach denen wir die Seifen einteilten, können auch die maßgebend sein, die Jeßner zur Gruppierung der Seifen veranlaßte, und zwar erstens als Kosmetikum, zweitens als Heilmittel und endlich als Träger, als Vehikel anderer Heilmittel.

Eine Natriumsuperoxydsalbenseife Unnas stellt die Mielcksche Pernatrolseife dar, die bei Mittessern, Pickeln, Sommersprossen, Schuppenbildung und Verfärbung der Haut angewandt wird, während die Teerseifen von Schering, das Pixavon und Pittylen von Lingner und andere Teerseifen in fester und flüssiger Form bei juckenden Hautleiden und Haarleiden benutzt werden. Eine eigenartige und recht wirksame Seife ist Tänzers Nikotinseife, von Mentzel-Bremen hergestellt, die sich durch ihren Nikotingehalt der Tabaksabkochung für parasitäre und juckende Hautkrankheiten besonders eignet. Die Keraminseife von Töpfer-Leipzig ist von Unna warm empfohlen worden; sie verwendet als Alkali ein Gemisch von Natron- und Kalilauge, vereinigt also die Natur einer Stückseife mit der stärkeren Wirkung der Kalilaugenseife. Als Medikament enthält sie Perubalsam und als Geruchsverbesserer Nelkenöl und in erheblicher Menge Zimmetöl. Ihre Zusammensetzung deutet schon ihr Anwendungsgebiet bei Ekzemen an, besonders bei krustenbedeckten Ekzemen, bei einfachem Krustenausschlag, aber auch bei den Akneformen und anderen Hautentzündungen verschiedenen Ursprungs.

Die Hefeseifen, die ihre Einführung durch Dreuw dem Umstande verdanken, daß die Hefe innerlich und äußerlich bei vielen Hautleiden, wie bei Furunkulose, gewissermaßen ein Spezialmittel bedeutet, finden ein umfangreiches Anwendungsgebiet. Dreuw ließ vorläufig nur neutrale überfettete Hefeseifen herstellen, denen er Zusätze gab von Salizylsäure, Schwefel, Ichthyol, Borax und Benzoe, Formen, in denen sie durch Meyer-Hamburg in den Handel gelangen. Einen Vorzug vor anderen zahlreichen Schwefelseifen hat Gö-

deckes Pyoninseife, die den Schwefel nicht fein verteilt enthält, sondern in wasserlöslicher Form und dadurch zur Behandlung von Akne, von Ekzemen und anderen Hautleiden sehr verwertbar wird.

Eichhoff läßt seine pulverförmigen medizinischen Seifen mit Wasser zu Teig machen und wie gewöhnliche Seife verwenden, oder er läßt sie mit einem wollenen Tuch in die Haut einreiben. Dann läßt man sie entweder auf der Haut antrocknen oder fixiert sie auf der Haut durch Bedeckung mit einem wasserdichten Stoff, wie ihn der Billrothbattist darstellt. Wasserlösliche Schwefelseifen nennt man Thiosavonale, eine weiche Schwefelseife, der Thioöl, mit Alkohol flüssig gemacht, zugesetzt wird. Eine porenöffnende mechanisch gut reinigende harte oder weiche Seife ist die Bimssteinseife und die Schleichsche Marmorstaubseife, die aus möglichst klarer, ungefüllter Harzseife besteht, in warmem Wasser gelöst, wozu man Wachspasta und Stearinpasta und nach deren Lösung grobkörnigen Marmorstaub fügt, der Siebweite Nr. 4 passiert hat. Wir erhalten dann eine hellgelbe Masse, von angenehmem, an Bienenwachs erinnernden Geruch und teigiger Konsistenz, die unter starken Schäumungen im Wasser zerfällt, ohne den fadenziehenden Charakter der Schmierseifen anzunehmen, wie wir ihn bei der grünen oder Hausseife als lästig empfinden.

Der Laie pflegt, wie Jeßner richtig sagt, die Seifen in teure und billige zu scheiden, wobei er die teuren als gute, die billigeren als schlechte Seifen betrachtet. Das ist aber durchaus falsch, da sich der Preis einer Seife nach zwei Punkten richtet, die für die hygienisch-kosmetische Beurteilung derselben ganz und gar ausscheiden, nämlich die Art der Parfümierung und Auf-

machung und die aufgewendete Reklame, die ja bei allen Toilettemitteln eine erheblich verteuernde Rolle spielt.

Dabei ist es der Haut ganz gleichgültig, ob man teure oder billige Wohlgerüche verwendet, da alle diese Odeurs im besten Falle der Haut nur nachteilig sein können. Man darf sich also nicht zu sehr beim Seifenkauf von den Augen und der Nase leiten lassen, sondern vielmehr ihre Herkunft, ihr Fabrikant muß maßgebend sein, dessen gute und anerkannte Seifen sich schon lange bewährt haben und zum Teil schon von Generation auf Generation weiter vererbt wurden. So haben die Seifen von Wolf-Karlsruhe, darunter die Palmitinseife, einen Weltruf, ebenso die Seifen von Mühlens-Köln und Mielck-Hamburg, Heine-Köpenick, Bergmann-Berlin und Radebeul, Jünger & Gebhardt-Berlin, Lohse-Berlin, Mouson & Co.-Frankfurt a. M., Rieger-Frankfurt a. M., Sarg & Sohn-Wien, Treu & Nuglisch-Berlin. Medizinische Seifen fabrizieren neben den bereits erwähnten Firmen Berger, Hahn, Zucker und Kopp & Joseph außer anderen, die mir im Augenblick nicht gegenwärtig sind.

Jeder Seifenkäufer aber ist selbst der beste Beurteiler seines Kaufes; er darf nach dem Waschen nicht das Gefühl haben, als sei seine Haut trocken, spröde und rauh, da dann die Seife meist zuviel freies Alkali enthält. Dann aber muß die Seife haltbar sein und darf nicht bröcklich und krümlich werden, sondern sie muß, an Umfang abnehmend, stets dieselbe Beschaffenheit behalten. Das ist bei guten Toiletteseifen in harten Stücken stets der Fall, während die Schmierseife, oder besser Kaliseife geheißen, nur bei fetter, derber und sehr unreiner Haut zur Verwendung kommt; statt ihrer

verwendet man besser gleich den gereinigten Sapokalinus des Arzneibuches.

Das Waschen vom rein kosmetischen Standpunkt hatte ich schon besprochen. Der Vorgang des Waschens ist ein chemischer, denn durch die Einwirkung des Überschusses von Wasser wird nach Eichhoff die Seife, das fettsaure Alkali, in saure und basische Salze zerlegt, in denen das, was wir Schmutz nennen, löslich ist, und zwar entweder in den basischen oder in den sauren Salzen. Der Schmutz also wird zersetzt und zu neuen Verbindungen umgewandelt, die durch das nachfolgende Spülen mit Wasser leicht fortgeschwemmt werden. Außerdem ist aber auch noch der Seifenschaum beim Waschen wirksam, der mit dem der Haut anhaftenden Schmutze eine Aufschwemmung bildet, die gleichfalls durch das Wasser fortgespült wird; das sind die beiden Wirkungen der Seife, die mechanische und die chemische.

Die alten Römer, die auf der höchsten Stufe der Lebensverfeinerung standen, kamen solange ohne die Kenntnis der Seife aus, bis sie mit den Germanen in nähere Berührung kamen, von denen sie, wie schon erwähnt, die Fabrikation der Seife und ihre Anwendung lernten, da sich diese ungeschlachten und den Römern gegenüber kulturfernen, rauhen Krieger und Bärenjäger schon lange ihre Seife aus einem Gemisch von Rinderfett oder Hammeltalg mit Buchenholzasche zusammenkochten. Und diese alte primitive Germanenseife ist sicher viel besser gewesen, als manche moderne, die unter hochtönenden Namen segelt und schließlich nicht einmal die wichtigsten Anforderungen der Neutralität erfüllt, von der sich allerdings jede Dame leicht selbst überzeugen kann. Sie lassen sich

von ihrem Arzte eine Sublimatlösung verschreiben, die ihrer Giftigkeit wegen wohl zu verwahren ist, und tropfen von der heiß gemachten Lösung einige Tropfen auf die kalte Seife. Tritt nur eine kleine Spur von Gelbfärbung durch Quecksilberchlorid ein, so ist überschüssiges Alkali in der Seife enthalten und diese nicht als neutral anzusehen.

Solche Seifen, ebenso wie im wesentlichen die Kokosnußseifen, die die Industrie gerne fabriziert, sind für Toiletten- und kosmetische Zwecke durchaus untauglich, da man stets im Auge behalten muß, daß die Seife ja nicht nur den Schmutz von der Haut fortlaugt, sondern auch die oberste Hautschicht, die Epidermis, gewissermaßen ätzt, was auch ohne Schädigung geschehen kann, da diese sich mit großer Schnelligkeit wieder neubildet. Ist aber die Seife nicht neutral, so geht dieser Ätzungsprozeß über die Schicht der Oberhaut hinaus, macht die Haut rauh und läßt sie dann platzen, wodurch diese aufgesprungene Haut allen möglichen Krankheitserregern eine leicht erreichbare Eingangspforte bieten kann.

Eine gute Toilettenseife prüfe man nach Eichhoff ebenfalls darauf, ob sie einen „Stich" hat, indem man sie an die Zunge bringt, wo sie nicht das geringste Brennen hervorrufen darf, da dieses nur durch freien Alkali entstehen kann.

Was aber an Seifenfälschungen, einmal durch ungeschicktes chemisches Vorgehen, dann aber auch aus böser und gewinnsüchtiger Absicht geleistet wird, ist ungeheuerlich, obwohl es doch so einfach scheint, eine neutrale, gute und preiswerte Seife zum Verkauf zu stellen. Jedoch die Fabrikanten setzen den Seifen nicht nur das erwähnte Wasserglas, namentlich den Kokos-

ölseifen für den Haushalt hinzu, sondern auch bis 30% Harz kommen in den Seifen vor, die schon besprochenen Füllungen der Seifen, als welche auch Stärke, Zucker, Sirup, Leim, geschlämmter Ton, Kreide, Kartoffelmehl und andere Stoffe mehr verwendet werden. Wer aber die Seife verfälscht und ihr anstatt der Fette Stoffe zusetzt, die keine Fette sind und somit keine Seife bilden, handelt weit gewissenloser als der Fälscher von Nahrungsmitteln, der an Stelle von Butter, Wein oder Mehl gesundheitsunschädliche Surrogate liefert, indem er nicht nur keine Seife bietet, sondern einen dem Körper schädlichen seifenähnlichen Ersatzstoff.

Neutralität ist das wichtigste Prinzip, das sei immer wieder betont, und alle Seifen, die als Transparentseifen oder als Schaum- und Schwimmseifen auf den Markt kommen, sind nur Spielarten der Seifenfabrikation, die rein merkantilen Zwecken dienen.

Die Seifenpulver, wie sie jede gute Firma liefert, sind für besonders empfindliche und reizbare Haut vorzuziehen, da sie durch Zusatz von Mandelkleie oder Stärkemehl in ihrer Seifenwirkung und somit auch in ihrer Laugenwirkung auf die zarte Haut abgeschwächt werden.

Wie in diesem ganzen Buche, so war es auch bei Betrachtung der Seifen in ihrer kosmetischen und therapeutischen Bedeutung mein Bestreben, an der Entstehung dieses so wichtigen Kosmetikums zu zeigen, wie es zu bewerten und wie und wo es zu verwenden ist. Daß dabei manche kleinen Abschweifungen auf das Gebiet der reinen Wissenschaft, besonders der kosmetischen Chemie und der Materialienkunde oder Arzneimittellehre erforderlich waren, ist verständ-

lich, und meine Leserinnen werden, so hoffe ich, durch die sonstigen gewonnenen Kenntnisse für manche Seite des Werkes entschädigt werden, die eben lesenswerter und interessanter schwer zu geben war.

Zwei Punkte mögen sich immer wieder die Frauen vor Augen halten, denen dieses „Schönheitsbuch" eine Quelle der Ratschläge und der Anregungen werden soll, ihre Schönheit zu wahren und zu fördern und ihren Körper sachgemäß und hygienisch zu pflegen und zu gestalten. Einmal sehen sie aus dem gewaltigen Gebiet der Kosmetik, das wir durchquerten und das die Medizin zu einer umfangreichen Wissenschaft für sich ausgebaut hat: man kann nur ein guter Kosmetiker sein, wenn man auch ein tüchtiger Allgemeinarzt ist, und ein noch tüchtigerer Hautarzt und feinfühliger Frauenkenner, der die kleinen kosmetischen Sorgen seiner Patientinnen nicht belächelt, sondern stets sich bewußt ist, daß die Schönheit oder einfacher überhaupt das Aussehen einer Frau ihr Kapital ist, das wohl durch Geist und Herz vermehrt und sichergestellt wird, aber doch zunächst über den ersten Eindruck entscheidet.

Dann aber zeigt meinen Leserinnen die Vielgestaltigkeit des dargebotenen Stoffes, wie unmöglich es für den Laien ist, als Kosmetiker zu wirken, da so zahllose kosmetische Leiden und Schäden nur Reflexe sind von Allgemeinleiden, die zu erkennen und richtig zu behandeln die Grundbedingung für den erstrebten kosmetischen Erfolg ist. So erklärt sich auch der immer und immer wieder von mir betonte und warnende Hinweis auf die Gefährlichkeit, Nutzlosigkeit und

Kostspieligkeit kosmetischer Scharlatanerie und Kurpfuscherei.

Das Ideal der Frauenschönheit ist, wie erwähnt, ein schwankendes, veränderliches, da es von Rasse und Nationalität, Alter und Geschmack nicht zum wenigsten abhängig ist.

Aber auch unter uns gibt es ja, gottlob, Verehrer aller Frauentypen, der Schwarzen, der Blonden und der Roten, der Schlanken und der Molleten, der Großen wie der Kleinen. Wir wissen, daß selbst Schönheitsfehler, wie das Hinken und das Schielen, einen Reiz auf Männer ausüben können. Ein jedes Angesicht, ein jedes Bild von Frauenanmut und Frauenschönheit gestaltet sich anders, gesehen von dem oder jenem, und dann gibt es wieder Frauenreize, die der Volksmund in jeder Gestalt einstimmig preist, wie das hübsche Gedicht Bodenstedts es tut:

> Ein graues Auge,
> Ein schlaues Auge, —
> Auf schelmische Launen
> Deuten die Braunen, —
> Des Auges Bläue
> Bedeutet Treue, —
> Doch des schwarzen Auges Gefunkel
> Ist stets, wie Gottes Wege, dunkel.

Der Mann braucht nicht schön zu sein, das ist ein alter Satz, ja, es gibt Frauen, die mit der männlichen Schönheit stets geistige Unzulänglichkeit verknüpfen. Beim Manne muß die Persönlichkeit entscheidend sein und sein innerer Wert.

Aber gilt das nicht auch von den wahren Frauen? Wir sagten schon, daß die Frauen, die im Leben der

Männer und der Völker eine Rolle gespielt haben, nicht immer von so hinreißender Schönheit gewesen sind, wie uns von den Hetären der perikleischen Zeit überliefert wird. Ist nicht bei diesen Frauen vielmehr der innere Wert vor allem in Erscheinung getreten, ihre Herzensbildung, ihre Tugend, ihre Treue, Zuverlässigkeit und ihr hoher Sinn, wie Walter von der Vogelweide und die anderen Minnesänger ihn feiern? Schönheit ist für die Frauen eine Gottesgabe oder ein Danaergeschenk, „denn alles wird Gewehr in ihrer Hand“, und das Böse, das Frauen tun, zieht ihnen nicht so viel Verfolgung und Haß zu, als ihre Vorzüge. Frauenschönheit kann kalt, Frauenschönheit kann heiß und Frauenschönheit kann gleichgültig sein; und dazwischen sind zahllose Abstufungen, Nuancen, Gefühlsurteile. Eines aber kann Schönheit nicht sein, losgelöst von der Gesundheit des Körpers und der Seele, von der Güte und Vornehmheit des Herzens, da nicht die Schönheit die wahre ist, die dem Auge auf Märkten und Gassen wohltut, sondern die, die da wächst und sich entfaltet, die da wärmt und erhebt durch die goldenen Strahlen, die nicht nur aus leuchtenden und lachenden Augen auf uns fallen, sondern vor allem aus der Tiefe eines gesunden und frohen Menschenherzens.

Erklärung der ärztlichen und fremdsprachlichen Ausdrücke,

soweit nicht im Werke selbst erklärt*).

Abdominaltypus der Atmung: Die Bauchatmung, die dem männlichen Geschlechte eigentümlich ist, gegenüber der thorakalen, der Brustatmung, beim weiblichen Geschlechte.

Adenoide Vegetationen: Geschwulstartige Wucherungen der lymphatischen Gebilde des Nasenrachenraums.

Akne: Angeblich durch einen Schreibfehler bei dem alten Arzte Aetius, einem Zeitgenossen Justinians, aus griech. Akme, die Blüte, entstanden. Auch von dem griech. aknao, kratze, abgeleitet. Hautfinne.

Akromegalie: Griech. megas, groß, und akros, die Spitze, das äußerste Ende. Angeborener Riesenwuchs der Extremitäten.

Albinismus: Lat. albus, weiß. Angeborener Pigment-(Farb-)mangel der Haut, Haare oder Augen.

Ana: aus dem lat. ad aequalia, zu gleichen Teilen.

Anämie: Griech. haima, das Blut; ohne Blut, blutarm, womit ein Mangel an roten Blutkörperchen bezeichnet wird, ohne daß die natürliche Blutmenge beeinträchtigt zu sein braucht.

Angiome: Griech. heißt aggeion das Gefäß. Flächenhafte oder geschwulstartige Bildung, die hauptsächlich aus neuentstandenen oder erweiterten Gefäßen besteht.

*) Mit freundlicher Erlaubnis des Verfassers Oberstabsarzt Dr. Walter Guttmann unter Benutzung seines bei Urban & Schwarzenberg, Wien, erschienenen Werkes „Medizinische Terminologie".

Anosmie: Griech. osme, der Geruch, ohne Geruchsvermögen.

Aphthen: Griech. aphthai, Schwämmchen, kleine, graugelbe Flecke mit rotem Saum auf der Mundschleimhaut, die sich besonders bei Kindern finden.

Astigmatismus: Griech. stigma, der Punkt, also Brennpunktlosigkeit. Eine Sehstörung, die darauf beruht, daß homozentrische, d. h. von einem Punkte ausgehende Strahlen, nachdem sie die brechenden Medien des Auges passiert haben, nicht wieder in einem Punkte der Netzhaut vereinigt werden, so daß die Gegenstände verzerrt erscheinen.

Atherome: Griech. atheroma, der Weizenmehlbrei, populär als Grützbeutel oder Balggeschwulst bekannt.

Atonie: vom griech. tonos, die Spannung, also Mangel an Spannung.

Atropin: Alkaloid der zur Familie der Solaneen gehörigen Atropa Belladonna, das 1831 zuerst von Mein dargestellt wurde.

Auripigment: Gelbes Schwefelarsen, nach lat. aurum, Gold, benannt.

Bromhidrosis: Griech. bromos, der Gestank, und hidros, der Schweiß. Absonderung von übelriechendem Schweiß.

Cancroide: Lat. cancer, Krebs. Krebsartige, nicht so bösartige, fressende Hautgeschwülste, Hautkrebse.

Ceruminaldrüsen: Lat. cera, das Wachs, cerumen das Ohrenschmalz, das die Drüsen im Ohrinneren absondern.

Cheiloplastik: Griech. cheilos, die Lippe, plasso, bilde, also Lippenbildung durch Operation.

Chloasma: Griech. chloazo, sehe grüngelb aus. Brauner nach der Geburt entstandener Fleck von größerer Ausdehnung.

Chlorophyll: Griech. chloros, grün, und phyllon, das Blatt, Blattgrün.

Cilien: Lat. cilia, die Augenwimpern.

Comedonen: Lat. comedo, ich esse mit, also Mitesser.

Cutis: Einmal die Haut im ganzen, oder die Lederhaut, die Schicht der Haut

zwischen Epidermis, der Oberhaut, und Unterhautfettgewebe.

Depilatorium: Lat. pilus, das Haar, also Mittel, das Haar zu entfernen. Auch: epilieren, Haare entfernen.

Diapasmata: Streupulver, von griech. diapao, streue dazwischen, die Puder der alten Römer.

Ekzem: Von dem griech. ekzeo, koche aus, Flechte, auch nässende Flechte oder Salzfluß im Volke benannt.

Elektrolyse: Die elektrochemische Zerlegung von Flüssigkeiten oder von gelösten Körpern in einfachere Bestandteile.

Emulsion: Lat. emulgeo, melke aus, eine Flüssigkeit, die feste oder andere mit ihr sich nicht mischende flüssige Substanzen in feinster Verteilung enthält. So ist Milch eine Emulsion von feinsten Fetttröpfchen.

Epheliden: Griech. epi, auf, und Helios, die Sonne, Sommersprossen.

Epidermis: Griech. epi, darauf, und derma, die Haut, also Oberhaut, die Haut, die oben zutage liegt.

Epilieren, s. Depilatorium.

Erythem: Griech. erythema, die Röte, daher verbreitete oder fleckige Rötung der Haut.

Erythrasma: Griech. erythraino, röte. Gelbe, braunrote und rote schuppende Flecke, die von erhabenen roten kreisförmigen Linien begrenzt sind und dort besonders auftreten, wo Hautflächen sich berühren.

Fistel: Vom lat. fistula, die Röhre, ist ein abnormer, längere Zeit bestehender röhrenförmiger Kanal, der ein inneres Organ mit der Haut, Schleimhaut oder einem anderen Organ verbindet. Mastdarmfisteln, Tränenfisteln, Blasenscheiden- oder Blasenmastdarmfisteln.

Foetor lat., der üble Geruch, foetor ex ore der üble Mundgeruch.

Follikel: Vom lat. follis, der aus Leder oder Haut bereitete sackförmige Behälter; beim Haarfollikel der, der das Haar enthält.

Furunkel: Wird vom lat. furo, rase, oder von furvus, blauschwarz, abgeleitet. Eine Blutschwäre, eine umschriebene akute, von Haarfolli-

keln, Talg- und Schweißdrüsen ausgehende Entzündung der Haut und des Unterhautzellgewebes. Sie ist infektiös und verbreitet sich daher leicht von einer Stelle zur anderen.

Glykobakter: Griech. Glykys, süß, der Zucker; also Zuckerbakterium.

Gynaikodoulie: Griech. gyne, das Weib, doulos, der Sklave, also sklavische Ergebung vor dem Weibe.

Hebephrenie: Griech. hebe, das Jünglingsalter, phrene, Geist, Seele. Jugendschwachsinn, der häufig mit der Pubertät, der Geschlechtsreife, Hand in Hand geht.

Herpes: Ursprünglich jedes um sich greifende Hautleiden, da Griech. herpo: krieche, bedeutet. Nach Willan die Bläschenflechte, die gutartig ist und sich bei Fiebernden gern am Munde zeigt.

Hypertrichose: Griech. hyper, über, und thrix, das Haar, also Haarüberwucherung.

Ichthyosis: Griech. ichthys, der Fisch, Fischschuppenkrankheit.

Intertrigo: Von lat. inter, dazwischen, und tero, reibe, sich wundreiben zwischen den Oberschenkeln, sich einen Wolf laufen infolge Schweißabsonderung.

Iris: Die Göttin des Regenbogens, die Regenbogenhaut des Auges.

Kaprylgerüche: Lat. capra, die Ziege, in deren Butter eine Fettsäure, die Kaprylsäure, vorkommt, die sich auch in den Ausdünstungen des Ziegenbockes findet und den Bocksgeruch hervorruft, der für manche Menschen eine geschlechtliche Anziehung besitzt.

Keloid: Griech. kelos, die Narbe, oder chelos, die Krebsschere. Verdickung einer Narbe zu einer hervortretenden, harten oder knolligen Geschwulst.

Klimakterium vom griech. klimakter, Stufe, Absatz. Wechseljahre.

Klonus und *klonisch,* vom griech. kloneo, versetze in heftige Bewegung; klonische Krämpfe sind solche, bei denen die Muskeln sich in raschem Wechsel zusammenziehen und wieder erschlaffen.

Lentigines: Linsenflecke, da lens lat. die Linse heißt.

Leukoplakie: Griech. plax, Fläche, und leukos, weiß. Weißflächigkeit. Auftreten weißer Flecke auf der Mundschleimhaut, entstanden durch Wucherung des Epithels.

Lichen: Griech. leicho, lecke, krieche weiter, wie es die Flechten zu tun pflegen, daher frühere Bezeichnung für jede Flechte in der Lehre von den Hautkrankheiten, die als Lichenarten heute nur knötchenförmige Ausschläge bezeichnet.

Lipom: Das Fett heißt griech. lipos, also lipoma, die Fettgeschwulst.

Makrochilie: Griech. cheilos, die Lippe, und makros, groß, also Riesen- oder Rüssellippe.

Malpighische Hautschicht: Die nach dem alten Anatomen Malpighi (1628 bis 1694) so benannte Keimschicht der Haut.

Meibom: Ein Anatom in Helmstedt, 1638—1700. Die Meibom-Drüsen haben ihren Sitz an der inneren Fläche der Augenlider zwischen Knorpel und Bindehaut, etwa 30 an der Zahl.

Melanoderma: Griech. melas, schwarz, und derma, die Haut. Auftreten schwarzer, breiter Flecke auf der Haut neben vereiternden Akneknoten.

Menopause: Griech. mehn, der Monat, pauo, höre auf, also Aufhören der Monatsblutungen im Klimakterium, den Wechseljahren.

Meridiane des Auges sind gleich den Meridianen der Erdkugel gedacht, wenn man sich das Auge als Kugel vergegenwärtigt.

Migräne: Aus hemicrania verdorbenes Wort, griech. hemi, halb und kranos, der Schädel, heftiger wiederholt auftretender Halbseitenkopfschmerz, der meist mit Störungen der Verdauung verbunden ist.

Mikrosporon furfur: Ein zur Gruppe der Oidien gehöriger Schimmelpilz, der die Pityriasis versicolor (siehe diese) erzeugt.

Milium: Lat. die Hirse, Hauthirse, Hautgries.

Myxödem: Griech. myxa, Schleim, ödem von oidao, griech. schwelle an. Ein

bei manchen Erkrankungen der Schilddrüse eintretender Symptomenkomplex, der in einer Schwellung der Haut des Gesichtes und Kopfes, aber auch der Extremitäten, sowie in psychischen Störungen beruht.

Osphresiologie: Griech. osphraino, rieche, die Lehre vom Riechen und den Gerüchen.

Ozäna: Vom griech. ozeo, stinke, übelriechendes Nasenleiden, das auch als Stinknase bezeichnet wird.

Panaritium: Nagelgeschwür, auch Saumgeschwür und Fingerwurm genannt. Vermutlich ist das Wort aus Paronychie verdorben, das griech. aus para, neben, und onyx, der Nagel, gebildet ist und eine Eiterung neben dem Nagel bedeutet.

Papeln: Lat. papulae, Blätterchen, sind hirsekorn- bis linsengroße derbe, feste, über die Haut hervorragende Knötchen.

Papillen sind warzenartige Erhabenheiten; das Wort bedeutet lat. die Warze der Brustdrüse.

Pessare oder Pessarien vom griech. pessos, der längliche Stein im Brettspiel. Mutterringe und Mutterkränze, die eine Lageveränderung der Gebärmutter korrigieren oder als Okklusivpessare vor Befruchtung schützen sollen.

Phlegmone: Griech. phlegmaino, bin entzündet. Eitrige Zellgewebsentzündung.

Pigment: Vom lat. pingo, male, ist der Farbstoff in tierischen und pflanzlichen Geweben, wie in der Negerhaut.

Pityriasis versicolor: Vom griech. pityron, Kleie, also Kleienflechte, und lat. vertere color, die Farbe wechseln. Feine kleienartige Abschilferung der Epidermis.

Pneumomassage: Griech. pneuma, der Hauch, die Luft, also Luftmassage.

Poren: Vom griech. poros, der Durchgang, sind die nicht mit Materie ausgefüllten Zwischenräume in den Körpern.

Prurigo: Lat. prurio, jucke. Die meist in frühester Jugend auftretende chronische Juckflechte oder Juckblattern, die sich besonders an den Streckseiten

der unteren Extremitäten zeigen.

Pruritus: Hautjucken, aber nicht als Symptom anderer Hautleiden, wie z. B. des Prurigo, sondern ein Hautjucken, das durch Nerveneinflüsse hervorgerufen wird, wie sie sich bei manchen Leiden, wie Zuckerkrankheit oder Gelbsucht, oder ohne jede nachweisbare Ursache, bemerkbar machen.

Pseudoalopecie: Eine falsche Alopecie (S. 93) also ein umschriebener Haarausfall, der nicht, wie die gewöhnlichen Formen der Alopecie auf Störungen in den Nerven des Kopfes zurückzuführen ist oder auf Parasiten als Ursache des kreisförmigen Haarschwundes.

Rhagaden: Griech. rhagas, der Riß. Schrunden oder kleine, oft sehr schmerzhafte furchen- oder spaltartige Risse an Haut und Schleimhäuten, Lippen, After, Brustwarzen, Finger.

Rhinophym: Griech. rhines, die Nase und phyma, das Gewächs. Nasengewächs, Gewächs an der Nase in Form von Knoten, auch Pfundnase genannt.

Rhizotomen: Griech. rhiza, die Wurzel, und temno, schneide, also Wurzelschneider, im Altertum die Kräuterkenner und Sammler.

Rhusma Turcarum: Vom griech. rhyo, ziehe, ziehe heraus; türkisches Enthaarungsmittel, das aus Auripigment und gelöschtem Kalk besteht.

Rosacea: Lat. rötlich. Acne (s. daselbst) rosacea, Kupferfinne, Hyperämie und Gefäßneubildung an der Nase und den benachbarten Teilen mit Knötchen- und Pustelbildung.

Seborrhoe: Vom lat. sebum, der Talg, und dem griech. rheo, fließe, Talgfluß oder Schmerfluß.

Soor: Von sohren, verdorren, welken. Eine bei Säuglingen durch einen Pilz, oidium albicans, hervorgerufene Krankheit, die auf den Schleimhäuten des Mundes, Rachens und der Speiseröhre grauweiße Beläge erzeugt.

Tastmenisken: Griech. meniskos, der kleine Mond oder Halbmond. Eine in manchen Gelenken vorhandene

Bandscheibe. Als Tastballen die hügelartigen Vorsprünge der Haut an Handtellern und Fußsohlen.

Teleangiektasien: Griech. thele, entfernt, nämlich vom Herzen; ferner Angiom (siehe daselbst) und griech. ektaino, dehne aus. Erweiterung der feinsten Gefäße, der Kapillaren, der Haargefäße und Venen.

Urticaria: Lat. urtica, die Brennessel. Hautkrankheit, die mit Quaddeln auftritt, wie die von Brennesseln, daher auch Nesselfieber genannt.

Vitiligo: Ausschlag, vom lat. vitium, der Fehler. Helle Flecke auf der Haut infolge Schwindens des Pigmentes in der Epidermis.

Xanthom: Griech. xanthos, gelb. Neubildung an der Haut, besonders der Augenlider in Form gelber Flecke.

Zoster: Griech. der Gürtel, Gürtelrose, Ausschlag, mit Bläschen und Brennen auftretend und meist im Verlaufe der Zwischenrippennerven verlaufend.

Zyanose oder *Cyanose:* Griech. kyanos, blau. Bläuliche Verfärbung der Haut und anderer Gewebe bei venöser Stauung oder mangelhafter Oxydation des Blutes, also Sauerstoffmangel desselben.

INHALT

Viertes Kapitel. Die Haut der Frau.

Fünftes Kapitel. Das Haar der Frau.

Sechstes Kapitel. Die Hände der Frau.

Siebentes Kapitel. Die Füße der Frau.

Achtes Kapitel. Das Auge der Frau.

Neuntes Kapitel. Das Ohr der Frau.

Zehntes Kapitel. Die Nase der Frau.

Elftes Kapitel. Frauenlippen und Frauenmund.

Zwölftes Kapitel. Die Zähne der Frau.

Dreizehntes Kapitel. Intime Kosmetik der Frau.

Vierzehntes Kapitel. Die weibliche Brust.

Fünfzehntes Kapitel. Weibliche Körperfülle.

Sechzehntes Kapitel. Arbeit und Kraft der Frau.

Siebzehntes Kapitel. Das Wasser als Kosmetikum.

Achtzehntes Kapitel. Massage und Kosmetik.

Neunzehntes Kapitel. Die Haltung der Frau u. ihr Gang.

Zwanzigstes Kapitel. Allgemeinerkrankungen und kosmetische Leiden.

Einundzwanzigstes Kapitel. Frauenschönheit u. Anmut.

Zweiundzwanzigstes Kapitel. Riechen und Riechstoffe.

Dreiundzwanzigstes Kapitel. Kosmetik im Handel und in der Reklame.

Vierundzwanzigstes Kapitel. Puder und Schminken.

Fünfundzwanzigstes Kapitel. Die Seifen.



